Niveau(x) d'enseignement: 7 Numéro EDUQ : 6870916
Centre d'intérêt: 240

Chiasson, Luc.

Les événements stressants de la vie du cégépien : construction d'une échelle de mesure / [Luc Chiasson]. -- Lauzon : Cégep de Lévis-Lauzon, c1988.
167 p. ; 22 cm.

Résumé au début du v.

ISBN 2-920360-09-4

Vedette(s)-secondaire(s): Cégep de Lévis-Lauzon

Descripteur(s): Stress * Cégépien * Elaboration d'instruments * Revue de la documentation * Questionnaire * Collégial (Ordre d'enseignement)

Le but de la recherche est d'identifier et de sélectionner les différents événements stressants (positifs et négatifs) de la vie des cégépiens afin de construire éventuellement une échelle de mesure qui soit adaptée à cette clientèle. Une revue de la documentation moderne sur le sujet et une critique des principales échelles de mesure a fourni à l'auteur les arguments nécessaires pour justifier la construction d'une telle échelle. En s'inspirant de la méthode Delphi, l'auteur a utilisé deux questionnaires: un premier permettant d'inventorier un ensemble d'événements stressants pour une population donnée (50 étudiants), et un deuxième où un échantillon de 176 étudiants devait sélectionner parmi les événements inventoriés ceux qui étaient, à leur avis, les plus stressants pour l'ensemble des cégépiens. De cette sélection, 163 événements stressants ont été retenus; ils sont regroupés en sept catégories: vie à l'école; vie affective; vie familiale; santé; activités sportives, jeux et loisirs; finances et travail; loi.

Type de document: r

EDUQ
8870910

LES ÉVÉNEMENTS STRESSANTS DE LA VIE DU CÉGÉPIEN

CONSTRUCTION D'UNE ÉCHELLE DE MESURE

CÉGEP DE LÉVIS LAUZON
1532-0224

LUC CHIASSON

EDUQ
8870910

LES ÉVÉNEMENTS STRESSANTS DE LA VIE DU CÉGÉPIEN

CONSTRUCTION D'UNE ÉCHELLE DE MESURE

Cette recherche a été subventionnée par la Direction générale de l'enseignement collégial (D.G.E.C.) du ministère de l'Éducation du Québec dans le cadre du programme d'aide à la recherche sur l'enseignement et l'apprentissage.

On peut obtenir des exemplaires supplémentaires de ce rapport de recherche en s'adressant à la Direction des Services pédagogiques du cégep de Lévis-Lauzon.

Copyright © 1988
Cégep de Lévis-Lauzon
205, rue Mgr. Bourget
Lauzon (Québec)
G6V 6Z9
(418) 833-5110

Les événements stressants de la vie du cégépien
Construction d'une échelle de mesure — ISBN 2-920360-09-4

DÉPÔT LÉGAL
3e trimestre 1988

RÉSUMÉ

LES ÉVÉNEMENTS STRESSANTS DE LA VIE DU CÉGÉPIEN

— Construction d'une échelle de mesure —

Le but de cette recherche est d'identifier et de sélectionner les différents événements stressants (positifs et négatifs) de la vie de cégépiens afin de construire éventuellement une échelle de mesure qui est propre ou adaptée à cette clientèle.

Une revue de la littérature moderne sur ce sujet et une critique des principales échelles de mesure des événements stressants (Rahe et Holmes, Dohrenwend et al., Sarason et al., et Lazarus et al.) nous a fourni les arguments nécessaires pour justifier la construction d'une telle échelle.

En s'inspirant, en grande partie, de la méthode DELPHI, nous avons utilisé deux questionnaires: un premier permettant d'inventorier un ensemble d'événements stressants pour une population donnée (58 étudiants) et un deuxième où un échantillon de cent soixante seize (176) étudiants devait sélectionner parmi les événements inventoriés ceux étant à leur avis les plus stressants pour l'ensemble des cégépiens. Finalement, nous avons retenu de cette sélection cent soixante trois (163) événements stressants regroupés dans 7 catégories: Vie à l'école; Vie affective; Vie familiale; Santé; Activités sportives, jeux et loisirs; Finances; et Loi.

REMERCIEMENTS

J'adresse mes plus chaleureux remerciements aux personnes dont les noms suivent:

Richard Girard et Gilles Valiquette du Département de mesure et d'évaluation de l'Université Laval pour avoir supervisé et critiqué mon travail dans son évolution et dans ses orientations;

Gilles St-Pierre de la Direction de la recherche et du développement pour ses propos humanistes et ses nombreux conseils;

François Lasnier du Cégep de Sainte-Foy pour la pertinence de ses conseils sur le traitement statistique du deuxième questionnaire;

Marthe Côté, pour ses remarques relatives à l'analyse de contenu du premier questionnaire;

Marc Bélisle, du Département d'éducation physique de l'Université de Sherbrooke, pour ses recommandations sur le projet initial;

Robert Kirouac, du Centre des médias du Cégep de Lévis-Lauzon, pour avoir rigoureusement supervisé le projet, ainsi que ses nombreux encouragements;

Richard Vincent, du Centre des médias du Cégep de Lévis-Lauzon, pour ses nombreux conseils techniques;

Germain Bouffard, du Centre des m[illegible]éd. Cégep de Lévis-Lauzon pour son aide et ses conseils lors de la recherche bibliographique;

Je remercie également Dominique Johnson, pour son travail de révision de texte, Line Roy pour la conception générale du document et la réalisation de la page couverture ainsi que Marc Breton pour la mise en page.

Un merci également aux cégépiens qui se sont prêtés à mes expériences de chercheur.

Et finalement, un merci affectueux à ma compagne de tous les instants, Annick, qui dans sa hâte que tout se termine un jour, n'en finissait plus de faire des corrections...

Luc CHIASSON

TABLE DES SUJETS

CHAPITRE 1 – REVUE DE LA LITTÉRATURE

INTRODUCTION 1

1.1 CONCEPT DE STRESS 2

1.2 UN MODÈLE DU CONCEPT DE STRESS 3

1.3 ÉVÉNEMENTS ET CHANGEMENTS STRESSANTS 5
- 1.3.1 Événements et changements stressants 6
- 1.3.2 Bref historique de la recherche sur les événements stressants 6
- 1.3.3 Recherche sur les événements stressants 8
- 1.3.4 Grandes hypothèses de recherche sur les événements stressants 9

CONCLUSION 11

CHAPITRE 2 – CRITIQUE D'ÉCHELLES DE MESURE DES ÉVÉNEMENTS STRESSANTS

INTRODUCTION 13

2.1 ÉCHELLE DE RAHE ET HOLMES(1967) 14
- 2.1.1 Description 14
- 2.1.2 Critique 17
- Conclusion 25

2.2 ÉCHELLE DE DOHRENWEND *ET AL.* (1978) 26
2.2.1 Description 26
2.2.2 Critique 26

2.3 ÉCHELLE DE SARASON *ET AL.* (1978) 28
2.3.1 Description 28
2.3.2 Critique 29

2.4 ÉCHELLE DE LAZARUS *ET AL.* (1981) 30
2.4.1 Description 30
2.4.2 Critique 32

CONCLUSION 35

CHAPITRE 3 – IDENTIFICATION D'UNE LISTE D'ÉVÉNEMENTS STRESSANTS DE LA VIE DE CÉGÉPIENS

INTRODUCTION 39

3.1 ADMINISTRATION DU QUESTIONNAIRE 40
3.1.1 Introduction 40
3.1.2 But du questionnaire 40
3.1.3 Population cible 40
3.1.4 Échantillon 41
3.1.5 Caractéristiques du questionnaire 41
3.1.6 Question du questionnaire 1 42
3.1.7 Déroulement 42
3.1.8 Saisie des données 42
3.1.9 Logiciel 43

3.2 OBSERVATION GÉNÉRALE DE DONNÉES 43
3.2.1 Statistiques descriptives 43

3.3 ANALYSE DE CONTENU 46
3.3.1 Étapes de la description systématique 47
3.3.2 Résultats des différentes manipulations 52

CHAPITRE 4 – SÉLECTION DES ÉVÉNEMENTS STRESSANTS DE LA VIE DE CÉGÉPIENS : QUESTIONNAIRE 2

INTRODUCTION 53

4.1 ADMINISTRATION DU QUESTIONNAIRE 54
- 4.1.1 But du questionnaire 54
- 4.1.2 Population cible 54
- 4.1.3 Échantillon 54
- 4.1.4 Question du questionnaire 2 54
- 4.1.5 Caractéristiques du questionnaire 54
- 4.1.6 Déroulement 54
- 4.1.7 Saisie des données 57

4.2 ANALYSE DES DONNÉES 57
- 4.2.1 Analyse exploratoire 57
- 4.2.2 Généralités 57
- 4.2.3 Impact du sexe sur l'évaluation des événements 63
- 4.2.4 Cas spéciaux 64

CONCLUSION 69

ÉVÉNEMENTS STRESSANTS DE LA VIE DU CÉGÉPIEN 71

CONCLUSION 77

BIBLIOGRAPHIE 81

LISTE DES TABLEAUX 95

LISTE DES FIGURES 97

ANNEXES

ANNEXE 1 — QUESTIONNAIRE 1 99

ANNEXE 2 — RECUEIL DES ÉVÉMENTS DU QUESTIONNAIRE 1 109

ANNEXE 3 — QUESTIONNAIRE 2 ET CHOIX ÉTUDIANT EN POURCENTAGE 141

ANNEXE 4 — ÉVÉNEMENTS OÙ IL Y A UNE DIFFÉRENCE ENTRE LE CHOIX DE RÉPONSE ATTENDU ET LE CHOIX DE RÉPONSE RÉEL DES GARÇONS ET DES FILLES 163

INTRODUCTION

Il n'y a pas de doute, les cégépiens vivent des événements stressants. Leur vie à l'école et à la maison ainsi que leur vie affective sont à l'origine d'événements qui peuvent aider ou nuire à la qualité de leur vie. Si ces événements sont pour la plupart connus ou reconnus, ils n'ont toutefois jamais été regroupés dans un ensemble articulé. Cette recherche sur la construction d'une échelle des événements stressants de la vie du cégépien a pour but d'étudier cette problématique par une réflexion approfondie qui apportera, espérons-le, de nouvelles possibilités permettant de résoudre certains problèmes reliés au stress.

Nous aborderons le sujet en précisant le sens de l'expression *événements stressants*. Nous verrons ensuite l'importance *d'utiliser* correctement ces derniers pour expliquer les stress étudiants. *Nous analyserons les principales échelles de mesure des événements stressants*. Ces informations serviront à comprendre les limites de ces échelles et nous aideront à justifier la nécessité d'en construire une spécifiquement adaptée aux besoins des cégépiens.

Nous expliquerons enfin la démarche utilisée pour identifier et sélectionner les événements stressants qui constitueront l'essentiel de cette nouvelle échelle.

1

REVUE DE LA LITTÉRATURE

Une revue de la littérature sur le stress peut prendre une envergure étonnante. Ce concept, tellement global et actuellement surexploité, nous oblige à fermer rapidement des avenues d'exploration afin d'aller à l'essentiel, et ainsi faire ressortir les éléments fondamentaux nécessaires à la réalisation d'une recherche sur les événements stressants.

À cet égard, aller à l'essentiel signifie: présenter une perception générale du concept de stress à travers le filtre des différentes spécialités; mettre en évidence un modèle du concept de stress et faire la synthèse de l'état de la question de ce champ de recherche à l'heure actuelle.

Par la suite, nous isolerons et définirons une famille de stresseurs, les événements stressants. Après éclaircissement des problèmes sémantiques reliés à l'usage des termes *événement* ou *changement*, nous présenterons un historique succinct de l'évolution de ce champ de recherche. Nous expliquerons en outre les grandes tendances ou hypothèses de travail des chercheurs. Nous terminerons ce chapitre en présentant les différentes caractéristiques des événements et des changements stressants.

1.1 CONCEPT DE STRESS

Les variations d'opinions sur le concept de stress proviennent essentiellement des différentes spécialités (Costello, 1983). Pour un psychologue, un sociologue, un épidémiologiste, un médecin ou un endocrinologue, la signification du mot *stress* ne s'associe pas aux mêmes intérêts ni aux mêmes moyens d'analyse. De fait, ils n'utilisent pas les mêmes outils pour investiguer ou mesurer les effets du stress. Pour le sociologue, le stress est une conséquence d'un stimulus (stresseur). Il cherche dans l'événement, le changement, les conditions de vie ou l'environnement, ce qui leur donne ce potentiel de produire le stress. La population et ses variables (âge, sexe, race, etc.) représentent des sources d'information très importantes.

Le psychologue se préoccupe davantage des effets du stress sur l'état émotif de la personne. Le stress porte également une connotation péjorative et s'associe *à tension*. Des termes comme *angoisse* ou *anxiété* sont souvent utilisés pour expliquer le niveau de tension produit par le stresseur. Les psychologues ne partagent pas les mêmes opinions sur le sujet. En effet, certains prétendent que le stress est une réponse plus spécifique de l'anxiété (Lewis, Gottman et Gutstein, 1979; Pearlin et Schooler, 1978), tandis que d'autres affirment le contraire (Safranek et Schill, 1982; Warheit, Vega, Shimuzu et Meinhardt, 1982).

Certains behavioristes considèrent le stress comme un élément de la vie de tous les jours qui permet à l'individu de croître si ses capacités d'adaptation suffisent, ou de se détruire si ses capacités d'adaptation sont insuffisantes (Zitzow, 1984).

Pour l'endocrinologue et le physiologiste, le stress est simplement un événement chimique. Costello (1983) constate que ces derniers sont plus intéressés à décrire les effets du stress ou ses réactions d'adaptation (Anis, 1981): problèmes hormonaux, cardiaques, etc. Nous remarquons toutefois qu'il se fait de plus en plus d'études sur les effets positifs du stress sur l'organisme (SIRIM,1983; Lazarus *et al.*, 1982, 1981). Il est aujourd'hui possible de constater les effets sur l'organisme d'événements stresants considérés positifs (par exemple, travailler dans un contexte de valorisation).

Pour certains philosophes, le stress est une réaction naturelle de l'homme qui doit se battre ou fuir devant un stimulus risquant de perturber son intégrité. Cette théorie est reprise par des biologistes, dont Henri Laborit (1976), ainsi que certains spécialistes européens des médecines psychosomatiques, dont ceux qui font partie de la *Société Internationale de Recherche Interdisciplinaire sur la Maladie* (SIRIM,1983).

La définition de stress varie donc selon que l'accent est mis sur le stimulus, la réponse ou les mécanismes intervenants (Appley et Thurnbull,1967; Mason,1975, McGrath,1970). La première possibilité relève de l'approche sociologique, la deuxième l'approche biologique la troisième l'approche psychologique. Si l'intérêt est partagé entre deux de ces approches, des dénominations composées apparaissent: psychosociologique, biopsychologique ou psychosomatique et biosociologique ou épidémiologique. Ces tendances s'illustrent ainsi:

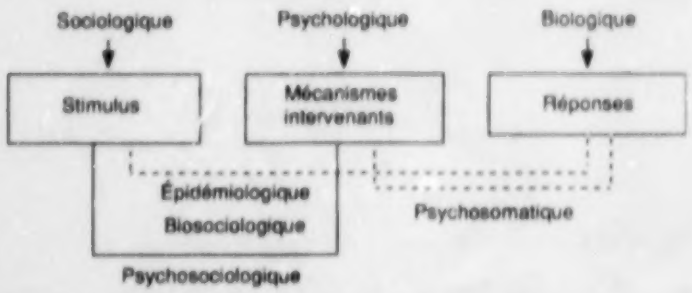

Figure 1.1 Les différentes approches de recherche sur le stress

1.2 UN MODÈLE DU CONCEPT DE STRESS

La plupart des recherches portant sur le stress tentent d'expliquer la maladie ou la santé. Le plus grand problème soulevé réside dans la difficulté de mettre en commun les recherches des différentes disciplines. Metcalfe, Dobson et Michaud (1982) rapportent qu'il est tout a fait illusoire de penser qu'une définition du stress pourrait être acceptable universellement (Mc Michael,1978; Rutter, 1981). Si cette définition existait, elle devrait inclure les éléments suivants: la pression physique exercée par certaines situations, l'importance ou la signification accordée à cette chose et la réponse interne à cette force extérieure (Tauzig, 1986).

Le cadre conceptuel de Tauzig où le concept de stress se développe autour d'un stimulus perturbant ou nuisant à l'équilibre physiologique normal de l'individu présente une certaine analogie avec le modèle du syndrome général d'adaptation (SGA) de Hans Selye (1974) (illustré à la figure 1.2), rapporté par Frédérick Vester (1976). Soumis à un certain stimulus, le corps entre dans une phase d'alarme. Compte tenu de l'intensité de ce stimulus, l'organisme résiste à la tension en faisant appel à ses capacités biologiques et psychologiques. Lorsque le stress est trop

exigeant en intensité ou en fréquence ou que les capacités de résistance de l'individu sont trop limitées, il s'épuise et dans les cas limites, il meurt.

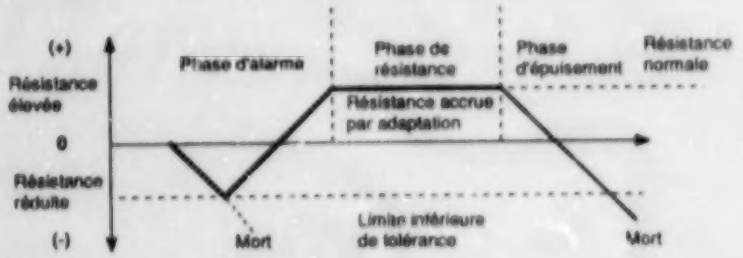

Figure 1.2 Modèle du syndrome général d'adaptation de Selye

Plusieurs chercheurs dont McLean (1974), Institut de Médecine de Washington (1981), Charlesworth et Nathan (1982), SIRIM (1983), Cohen, Evans, Stokols et Krantz (1986), et Dohrenwend *et al.* (1978) ont essayé d'élaborer un concept général de stress qui incluraît tous les éléments connus actuellement. Parmi ceux-ci, le modèle de Dorenwend *et al.* (figure 1.3) nous apparaît le plus simple et le plus clair pour expliquer l'ensemble du concept. Il met en évidence les conditions sociales et les dispositions personnelles qui donnent naissance aux événements de la vie et expliquent leur impact. Une caractéristique de ce modèle est son adaptation aux événements de la vie qui se sont produits récemment et qui ne tiennent pas compte de ceux qui auraient pu se produire il y a plusieurs années, ni de ceux qui, hors de tout doute, influenceront les dispositions personnelles d'un individu pour le reste de ses jours.

Pour conclure, disons que la recherche sur le stress nous a apporté une abondance de définitions. Pour les fins de cette recherche, nous ne sommes pas tenus de nous appuyer sur une définition très stricte. Il est donc suffisant de dire que «certains événements ou conditions de vie sont suffisamment stressants pour nuire à la santé de certains individus» (Institute of Medecine, 1982).

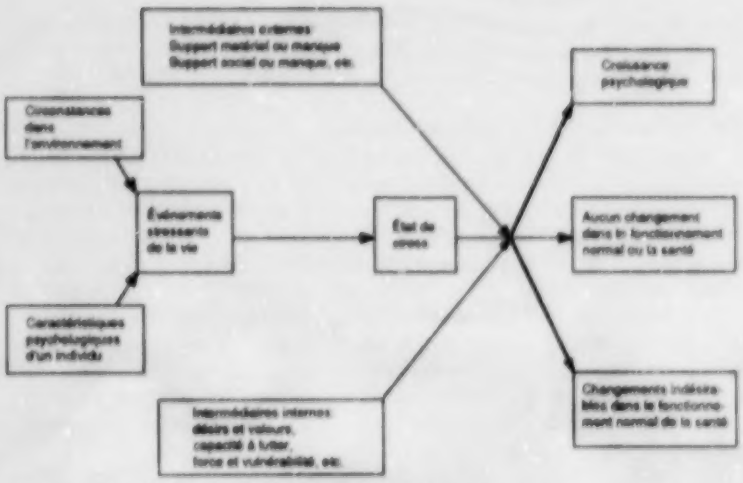

Figure 1.3 Modèle du paradigme du stress dans le contexte d'événements stressants (Dohrendwend *et al.*)

1.3 ÉVÉNEMENTS ET CHANGEMENTS STRESSANTS

L'environnement et les conditions de vie sont une source intarissable de *stresseurs* susceptibles de provoquer chez les individus ou les collectivités des réactions physiologiques et psychologiques qui, par leur intensité ou leur fréquence (ou les deux à la fois), risquent d'entraîner des problèmes biologiques, psychologiques ou sociologiques plus ou moins importants. Parmi les stresseurs réels et les stresseurs potentiels, les événements et les changements de la vie ont retenu plus particulièrement l'attention des chercheurs. La manifestation des interactions de l'individu avec son environnement physique ou social prend généralement la forme d'événements ou de changements. Ces facteurs nous obligent à nous adapter, à puiser dans nos ressources innées ou développées pour réagir au stimulus.

Nous constatons que les termes *changement* et *événement* peuvent être pratiquement considérés comme des synonymes et qu'à peu près tout ce qui arrive peut être considéré comme tel.

« On appelle *événement* le fait où l'élément temporel a plus d'importance que l'élément spatial, le fait qui apparaît surtout comme un changement. »

(G.Egger,dans Lalande, 1984)

Nous remarquons toutefois que dans les recherches sur les événements stressants, on a tendance à réduire la portée de cette définition en considérant seulement les événements ou changements qui ont une certaine intensité ou fréquence.

1.3.1 Événements et changements stressants

La recherche sur les événements stressants n'échappe pas à cette problématique sémantique. Si, généralement, on s'entend très bien pour dire qu'ils prennent racine dans l'environnement et les conditions de vie, il est en est tout autrement lorsqu'on veut qualifier plus clairement le concept. On parle alors de changements positifs ou négatifs qui demandent une adaptation (Costello,1983), d'événements qui créent le stress (Mc Cubbin *et al.*,1980), de stimulus environnemental stressant (Sowa,1984), de stimulus malsain [en anglais *noxious*] (Tauzig, 1986), d'événements chroniques ou critiques, etc. En utilisant l'expression *événements stressants*, nous englobons toutes ces expressions et lui attribuons un sens plus large. Ainsi, lorsque ces termes seront utilisés dans ce texte, ils feront état *d'événements ou de changements perçus positivement ou négativement et nécessitant une certaine adaptation.*

1.3.2 Bref historique de la recherche sur les événements stressants

> « Toute espèce de modification importante intervenant au cours de l'existence semble avoir sur le comportement des effets marqués apparemment éloignés de leur cause. » (Tanner, 1977)

Dans les années 1920, Walter Cannon, chercheur en médecine, entreprend de vérifier la relation qui peut exister entre les événements critiques vécus d'un individu et son état de santé.

Parallèlement, dans les recherches psychologiques, on se préoccupe de l'importance que peuvent jouer les événements dramatiques sur l'apparition de problèmes psychologiques (Lindemann 1944 ; Rank, 1929).

Il faut attendre les années 1940 pour que les travaux de Cannon soient récupérés par un autre médecin, Adolph Mayer, qui met au point une « carte biographique », sur laquelle sont inscrits les événements positifs, neutres et négatifs vécus par le patient, ainsi que les différentes maladies ou symptômes encourus.

Cette carte biographique est perfectionnée au cours des années 1950 à 1960 par M. M. Thomas Holmes et Richard Rahe. Ces chercheurs de l'école de Médecine de l'Université de Washington ont sans contredit popularisé le plus l'utilisation d'une

échelle d'événements ou de changements critiques (*Social Readjustment Rating Scale*) pour mesurer le stress d'un individu et sa vulnérabilité aux maladies.

Ce concept d'événements critiques se développe à partir de 1974. C'est à cette époque qu'apparaît le terme *stresseur*, de l'anglais *stressor*, adopté par Richard Rahe. Lemyre et Tessier (1987) constatent que la plupart des échelles pour mesurer les événements stressants qu'on retrouve aujourd'hui sont des aménagements de l'échelle de Rahe et Holmes (Cohen *et al.*, 1982 ; Dohrenwend *et al.*, 1978 ; Husaini *et al.*, 1982 ; Johnson et Sarnson, 1979; Tauzig, 1982 ; Tholts, 1982 a, b).

D'autres recherches démontrent que les événements stressants aigus (cf. p.8) s'associent à tout un éventail de maladies physiques (Heisel, Ream, Raitz, Rappaport et Coddington, 1974 ; Theorelle 1974) et psychologiques (Dohrenwend, 1973; Markush et Favero, 1974).

Encore aujourd'hui, les recherches portant sur les événements ou changements stressants critiques dominent la littérature portant sur les stresseurs (figure 1.4). Cependant, depuis quelques années, on voit des chercheurs préoccupés davantage par des stresseurs qui jusqu'alors avaient étés négligés: les événements ou changements chroniques ou chroniques intermittents (Campbell, 1983; Hansen et Johnson, 1979; Wheaton, 1982; Coyne et al., 1979; Kanner et Coyne, 1979). Ces stresseurs, moins importants en intensité, sont ceux que l'on rencontre presque tous les jours et qui nécessitent des adaptations fréquentes, voire constantes. Certains résultats de recherches tendent à démontrer que ces stresseurs chroniques affectent plus l'état de santé d'un individu que les événements critiques (Lazarus, De Longis, Coyne, Dakof et Folkman, 1982).

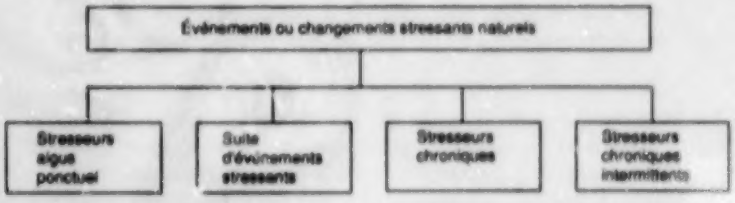

Figure1.4 Différents types d'événements ou changements qui font l'objet de recherches (Institute of Medicine, 1982, chapitre 7)

Stresseurs aigus ponctuels: Stresseurs très importants dans un temps très limité (par exemple, sauter en parachute).

Suite d'événements stressants: Accumulation d'une série de stresseurs aigus pendant 6 mois ou un an (par exemple, la mort d'un proche parent, une chirurgie importante, etc.).

Stresseurs chroniques: Type d'événements qui, sans être très graves, persistent pour une longue période de temps (par exemple, la mésentente continuelle entre les parents).

Stresseurs chroniques intermittents: Stresseurs moins importants en intensité que les aigus mais qui peuvent se rencontrer une fois par jour, par semaine ou par mois.

1.3.3 Recherche sur les événements stressants

Depuis ses débuts, la recherche sur les événements stressants tente d'identifier dans quelle mesure les événements et les changements de la vie peuvent être de bons indices de la santé physique ou mentale à venir d'un individu ou d'une collectivité. De l'ensemble de ces recherches, on peut dégager deux grandes tendances. La première suggère que les événements ou changements stressants sont à l'origine de l'apparition de certaines maladies chez l'homme, tandis que la seconde considère que les caractéristiques personnelles d'un individu et sa situation sociale ont un effet déterminant sur le lien de causalité qui pourrait unir les stresseurs environnementaux et l'apparition de la maladie.

> «Dans la recherche étiologique de la fatigue et de la psychopathologie quotidienne, il faut admettre qu'il n'y a pas d'événements purs: ils sont tous articulés avec un contexte historico-social, et il n'y a pas davantage de sujet isolé dans sa constitution morbide immuable; il est lui-même pris dans une évolution personnelle qui le met en relation avec son milieu, par les liens que nous avons évoqués [...] Les situations pathogènes sont la confrontation d'une personne (tout ensemble biologique et social) avec l'événement, figure qui prend signification par rapport au sujet lui-même, à son histoire et à ses relations. C'est ce fond qui crée l'événement pour le sujet».
>
> (Ey, Bernard et Brisset, 1967)

1.3.4 Grandes hypothèses de recherche sur les événements stressants
Selon Dorhenwend et Dohrenwend (1982), six grandes hypothèses ont inspiré la recherche sur les événements stressants aigus:

H-1 Vivre plusieurs événements ou changements stressants de haute intensité pendant une courte période de temps peut occasionner des dommages à la santé d'un individu;

H-2 Les tensions psychophysiologiques ont une influence sur l'impact de l'événement ou du changement stressant;

H-3 La relation entre les événements stressants et les dommages qu'ils peuvent occasionner à la santé est modérée par les dispositions personnelles existantes et les conditions sociales qui rendent un individu vulnérable;

H-4 Les conditions sociales et les dispositions personnelles augmentent l'impact des événements stressants;

H-5 Les dommages que peuvent occasionner les événements stressants à la santé sont plus causés par les dispositions personnelles et les conditions sociales d'un individu que par la nature de l'événement lui-même;

H-6 La présence d'une maladie conduit aux événements stressants, qui à leur tour, augmentent cette maladie.

Puisque cette recherche porte uniquement sur l'identification des événements stressants qui feront partie de l'échelle de mesure, il n'est pas nécessaire à ce stade de s'associer à une de ces hypothèses. Cependant, afin d'orienter le lecteur sur nos futures intentions de recherche, nous voulons manifester l'intérêt que nous suscite l'hypothèse quatre (4). Si à l'instar de l'hypothèse trois (3) et cinq (5) elle met en évidence l'importance des conditions sociales et des dispositions personnelles sur l'impact des événements stressants, elle suggère, à cause de l'utilisation du mot *impact*, que l'événement peut-être positif, négatif et possiblement favoriser la croissance psychologique ou nuire à la santé d'un individu. Cette hypothèse soulève, à notre avis, un questionnement beaucoup plus large du concept d'événement stressant.

CONCLUSION

Les résultats des recherches sur le stress prennent généralement l'accent et l'orientation que veulent bien y donner les chercheurs des différentes disciplines. Les recherches sur les événements stressants, principalement faites par des psychologues, médecins, biologistes, endocrinologues, épidémiologistes et sociologues, n'échappent pas à cette situation.

Leurs hypothèses de recherche sur les événements stressants ont toutes l'objectif d'expliquer le lien existant entre ces événements et les problèmes de santé. Cependant, si depuis plusieurs années, on tente de trouver un lien de cause à effet entre les changements importants d'une vie et l'apparition de maladies, on reconnaît actuellement de plus en plus l'importance modératrice ou activatrice des situations sociales et des dispositions personnelles sur l'impact des événements stressants (voir les hypothèses 3, 4 et 5). Ces nouvelles pistes de recherche ont obligé les chercheurs à se préoccuper davantage des *caractéristiques* de ces événements.

2

CRITIQUE D'ÉCHELLES DE MESURE DES ÉVÉNEMENTS STRESSANTS

Dans ce chapitre, nous présentons et critiquons quatre échelles d'événements stressants que nous considérons les plus représentatives de l'ensemble des travaux répertoriés dans le domaine de la recherche sur le stress. Nous analysons d'abord l'échelle de Rahe et Holmes, qui est à l'origine de presque toutes les autres échelles de mesure. Nous étudierons ensuite les échelles de Dohrenwend *et al.* et de Sarason *et al.* lesquelles sont des tentatives d'amélioration de l'échelle de Rahe et Holmes. Finalement, nous examinons l'échelle de Lazarus *et al.* qui veut mesurer les événements de moindre intensité, les événements ou changements quotidiens ou chroniques.

L'essentiel de cette démarche est de faire ressortir les avantages et les désavantages de l'utilisation de ces échelles pour mesurer les événements ou changements stressants. Plus particulièrement, nous identifions les avantages et les inconvénients relatifs aux éléments suivants:

- évaluation des événements aigus ou chroniques;
- considération ou non des catégories d'événements;
- utilisation de différents types d'échelles de mesure pour quantifier et qualifier les événements ou changements;
- de considérer les événements positifs et négatifs.

2.1 ÉCHELLE DE RAHE ET HOLMES (1967)

2.1.1 Description

C'est en poursuivant les travaux de Mayer que Rahe et Holmes formulent, au début des années 1950, l'hypothèse qu'il devrait y avoir une relation très étroite entre les changements importants qui se produisent dans une vie et l'état de santé du sujet concerné. C'est en analysant quantitativement et qualitativement des centaines d'événements de la vie de milliers de patients rencontrés en clinique et en faisant des relations de cause à effet avec les maladies détectées qu'ils identifient une liste de 42 événements; indicateurs du mode de vie d'un individu ou impliquant l'individu concerné (Masuda et Holmes,1967).

La majorité des événements de l'échelle se retrouvent dans la vie de tous les jours. Événements provoquées par les rencontres interpersonnelles et influencées par les aspects de la structure sociale déterminant la manière de vivre des Américains. Ces aspects comprennent l'environnement familial, le mariage, les occupations, l'économie, la résidence, les relations personnelles, l'éducation, la religion, les loisirs et la santé.

Il faut remarquer que si certains événements sont socialement indésirables, d'autres sont tout à fait souhaitables et sont en accord avec des valeurs de la culture américaine, valeurs aussi fondamentales que l'accomplissement personnel, le succès, le matérialisme, l'efficacité, les orientations futures, le conformisme et l'estime de soi (Masuda et Holmes, 1967).

Pour être retenu, chacun de ces événements doit avoir le potentiel de rappeler, à celui qui est mis en sa présence, un événement qui l'a obligé à s'adapter, à modifier son état dit *normal*. Il ne faut pas, selon Masuda et Holmes, confondre cette nécessité d'adaptation avec l'interprétation psychologique, l'émotion ou la désirabilité sociale de l'événement. En d'autres termes, la liste d'événements suggérés doit uniquement servir à rappeler à l'individu les changements qu'il a réellement vécus et non de juger, six mois ou un an après son apparition, de son intensité ou de son impact. C'est certainement afin d'éviter que des jugements de la sorte se produisent qu'en 1964 , Rahe et Holmes décident de pondérer les événements de l'échelle en utilisant la méthode de Stevens (Stevens,1966; Stevens et Galanter,1957 dans Rahe, 1975). De cette recherche est dégagée la notion de LCU (*Life Changes Units*). La valeur en LCU fournit au préalable une différence d'adaptation à chaque événement. Pour associer des valeurs LCU à chaque événement, un échantillon de 400 personnes représentatif des sexes, des groupes

d'âges, des races, des religions, des niveaux d'instruction, des classes sociales, du statut marital et du niveau de génération implanté au États-Unis (par exemple, 1re, 2e, ...,10e), ont eu à les quantifier. Pour ce faire, on donna arbitrairement à l'événement «mariage» la valeur 500 et on demanda aux participants d'attribuer une valeur à tous les autres événements par rapport à celui-ci. Par exemple, le décès du conjoint demande-t-il plus ou moins d'adaptation que le mariage? C'est à partir de ces résultats qu'est issue la très célèbre échelle de Rahe et Holmes, mieux connue sous le nom d'Échelle d'évaluation de la réadaptation sociale (*Social Readjustment Rating Scale*, ou *SRRS*). Par différentes techniques statistiques, on en vient à donner une valeur maximale de 100 LCU à l'événement nécessitant la plus grande adaptation (mort du conjoint) et de 11 à celui nécessitant le moins d'adaptation (une infraction mineure à la loi). Ces événements peuvent se regrouper en quatre grandes catégories, représentées au tableau 2.1.

Tableau 2.1 Catégories de l'échelle de Rahe et Holmes

CATÉGORIES	NOMBRE D'ITEMS	NOMBRE D'ITEMS %	VALEUR MOYENNE DES LCU
Famille	14	33	46,64
Personnel	17	40	25,88
Travail	7	17	34,14
Finances	4	10	29,00
Total	42	100	

Il arrive quelques fois que les événements soient regroupés en cinq catégories: famille, personnel, travail, finances et social (Quick et Quick, 1984:124).

Il existe également une version de cette échelle pour les *étudiants de collège* (Girdano et Everly,1979), spécifiquement développée auprès de ce groupe. Si l'on compare cette échelle à la version originale, on se rend compte que 71% des items se retrouvent dans les deux échelles et que les nouveaux items sont surtout relatifs à la catégorie « personnel», 75%, ou «famille», 25%. Des événements déjà présents dans l'échelle originale et qui nous semblent reliés à la vie étudiante ne se retrouvent

pas dans l'échelle étudiante (par exemple, changer d'école ou de résidence).

Tableau 2.2 Catégories de l'échelle de Rahe et Holmes pour étudiants

CATÉGORIES	NOMBRE D'ITEMS	NOMBRE D'ITEMS EN %TAGE
Famille	8	29
Personnel	17	61
Travail	2	7
Finances	1	3
Total	42	100

Pour utiliser l'échelle de Rahe et Holmes de façon appropriée, il faut indiquer le nombre de fois qu'on a vécu un événement de l'échelle pendant les six ou douze derniers mois, multiplier ce résultat par le nombre de LCU prédéterminé et additionner le tout. Il a été démontré que 70% des personnes ayant obtenu un score total au-dessus de 300 LCU et 50% des individus ayant un score entre 150 et 300 LCU avaient souffert de problèmes de santé pendant la période suivant ces événements. Les individus ayant des scores en dessous de 150 LCU avaient une très basse incidence de problèmes majeurs de santé (Rahe, 1972). Il faut remarquer que les événements positifs et négatifs de l'échelle sont additionnés ensemble. Rahe considère que les événements autant positifs que négatifs peuvent causer des problèmes de santé chez un individu (Tanner, 1979 : 85). Le cumulatif de changements qu'un individu peut subir est primordial.

Même si cette échelle fut validée à partir d'une population blanche de classe moyenne,appartenant à la troisième génération d'Américains de religion protestante, il n'en demeure pas moins qu'elle a obtenu des corrélations très élevées entre les Blancs et les Noirs (0,82), entre les Blancs et les Orientaux (0,94) et entre la troisième et la première génération d'Américains (0,92) (Masuda et Holmes,1976). Plusieurs auteurs soutiennent que cette constatation fait de l'échelle de Rahe et Holmes une des seules à avoir démontré une validité de contenu internationale (États-Unis, Scandinavie, Espagne,Hawaii, Japon) (Tanner, 1977: 84).

Également, Tausig (1986) relève qu'une multitude de recherches effectuées à partir de l'échelle de Rahe et Holmes ont démontré qu'elle permettait de prédire avec une certaine efficacité l'apparition de maladies physiques et mentales (Holmes et Masuda, 1974; Masuda et Holmes, 1967; Pugh, Erickson, Gunderson et Rahe, 1971).

2.1.2 Critique

Tout en restant l'échelle qui a le plus servi de modèle pendant les vingt dernières années, elle est aussi la plus mise en doute. Lazarus *et al.* (1981) ont relevé plusieurs critiques portant sur les prétentions de prédiction de l'échelle (Kaplan, 1979; Mechanic, 1974; Sarason *et al.*, 1978), et d'autres sur la construction de l'échelle (Rabkin et Struening, 1976).

A. Critique sur les événements de la vie de l'échelle

On a souvent critiqué cette échelle en mentionnant qu'elle mesure autant le stresseur que le stress lui-même et qu'elle a tendance à confondre les deux. Tausig (1986) fait remarquer que plusieurs auteurs constatent un certain recouvrement théorique entre certains événements de la vie dans l'échelle et certaines mesures fréquemment utilisées dans les réponses (Morrison, Hudgens et Barcha, 1968; Hudgens, Robins et Delong, 1970; Ilfield, 1976; Mueller, Edwards et Yarvis, 1977; Dohrenwend et Dohrenwend, 1978; Thoits, 1981). Plusieurs événements de l'échelle sont à la fois physiologiques et psychologiques en puissance, et peuvent déjà représenter une mesure pouvant prévoir la maladie. Par exemple, subir une blessure sérieuse ou être malade nous permet d'expliquer le risque d'être malade. Son score total sera augmenté de 53 LCU parce que l'individu est déjà malade. Ce n'est pas faire preuve d'une très grande perspicacité que de prévoir, à l'aide des résultats de l'échelle, qu'un individu sera malade si ses scores sont déjà influencés par une maladie. Finalement, on se sert de l'événement pour prévoir le même événement. En termes scientifiques, on dit qu'il y a recouvrement entre la variable dépendante (la chance d'être malade) et la variable indépendante (les scores de l'échelle) (Tausig,1982). Hudgens *et al.* (1970) estiment que 29 des 42 événements de l'échelle sont eux-mêmes des indicateurs de détresse psychologique. Thoits (1981) reconnaît cette faiblesse à l'échelle. Cependant, il indique de Ensel et Tausig (1982) n'ont pu trouver l'évidence d'un tel empiètement.

B. Échelle prédisant la maladie physique ou psychologique

Rahe et Holmes prétendent que plus le total en LCU est élevé, plus grandes sont les chances que cet individu soit physiquement ou psychologiquement malade. Des recherches abondamment rapportées dans la littérature scientifique supportent cette hypothèse: Dohrenwend et Dohrenwend, 1973; Paykel, Prusoff et Myers, 1975; Michaux, Gansereit, McCab et Kurkland, 1967. Cependant, comme nous le rapportent Lutsman *et al.* (1984), plusieurs auteurs ne partagent pas la même opinion: Monroe, 1982; Hugdens, 1973; Grant, Yager, Sweetwood et Olshen, 1982. Pour ceux-ci, l'échelle de Rahe et Holmes n'est pas un bon instrument pour prédire la maladie physique ou psychologique, la corrélation étant trop faible. Lemyre et Tessier (1988) rapportent que les échelles d'événements présentent une corrélation entre 0,17 et 0,30 avec les indicateurs de stress comme la maladie ou la dépression. Cette corrélation correspond à environ 4 à 9% de la variance (Aneshensel et Frerichs, 1982; Bell et *al.*, 1982, Cohen *et al.*, 1982; Dean et Ensel, 1982; Kessler et Essex, 1982; Thoits, 1982 a, b; Wheaton, 1982). Lazarus *et al.* (1982) constatent aussi que la corrélation statistique entre le score total des événements stressants et les problèmes de santé est très faible, même si elle est positive. Ils citent Rabkin et Struening (1976) qui affirment qu'à toute fin pratique, les scores des événements de la vie n'ont pas démontré qu'ils constituaient de bons indicateurs de la probabilité d'apparition de la maladie. Ces derniers, toujours selon Lazarus *et al.* (1982), n'ont pas trouvé de corrélation supérieure à 0,12.

C. Aspects qualitatif et quantitatif des événements stressants

On a beaucoup critiqué l'échelle de Rahe et Holmes sur le fait qu'elle ne tient pas compte de l'aspect qualitatif des événements. En effet, elle ne distingue pas si l'événement est positif ou négatif et la perception d'intensité de l'événement par l'individu. Pondérée à l'avance, cette échelle ne retient que le total des LCU.

- Événements positifs et négatifs

Rahe et Holmes considèrent autant les événements positifs que négatifs dans la somme des LCU. C'est l'ensemble des changements qui affectent l'individu.

Cependant, cette position n'est pas partagée par tous les auteurs. Myers et Peppers (1971), Paykel (1974), Gernsten et al. (1974), Ross et Mirowsky (1979) cités par Tausig (1986) affirment que les événements indésirables ou négatifs sont de meilleurs indicateurs de la maladie que les événements désirables ou positifs. Cette position est également partagée et discutée par d'autres auteurs (Mechanic,1975; Brown et Harris, 1974; Sarason, De Monchaux et Hunt, 1975, dans Sarason *et al.*, 1978; Vinokur et Seltzer, 1975).

Lutsman *et al.* (1984) font remarquer que Zeis (1980) a trouvé une corrélation de 0,69 entre les événements négatifs et le score total de l'échelle. Il suggère que le SRRS (*Social Readjustment Rating Scale*) mesure plus les événements négatifs que l'ensemble des changements réels vécus par un individu. Dans le même sens, Vinokur et Seltzer (1975), après avoir expérimenté une version modifiée du SRRS où les événements positifs étaient séparés des événements négatifs, en viennent à la conclusion qu'il est raisonnable de rejeter la notion voulant que les ajustements aux changements soient une raison cruciale du stress et de ses contrecoups. Toutefois, il semble bien que les événements négatifs ou indésirables, plus que les changements eux-mêmes, puissent provoquer des problèmes psychologiques. D'ailleurs, ces conclusions de recherches sont corroborées par Muller, Edwards et Yarvis (1977).

Il faut aussi ajouter que certains événements peuvent être considérés comme positifs par certaines personnes, tandis que d'autres les jugent négatifs. Par exemple, l'événement «retraite» peut être aussi bien heureux que malheureux, selon l'intérêt de la personne en regard de cette période dans sa vie.

Afin de permettre un plus grand discernement de l'impact des événements sur les individus, Dohrenwend *et al.* (1978) suggèrent de considérer la désirabilité de l'événement: celui-ci est-il perçu de façon positive ou négative?

D'autre part, on reconnaît de plus en plus l'importance des facteurs de stress positifs pour maintenir la santé d'un individu. Le modèle de stress suivant (figure 2.1), développé par la Société internationale de Recherche Interdisciplinaire sur la Maladie (SIRIM), explique très bien la différence des réactions provoquées par les événements positifs et négatifs.

À la lumière du fonctionnement du cerveau, le groupe SIRIM explique comment toute la personne, corps et esprit, réagit pour trouver des solutions aux problèmes posés par l'environnement, pour garder le corps en santé, et comment l'inhibition de l'action produit des dérèglements hormonaux et physiologiques nuisant à la santé et provoquant la maladie.

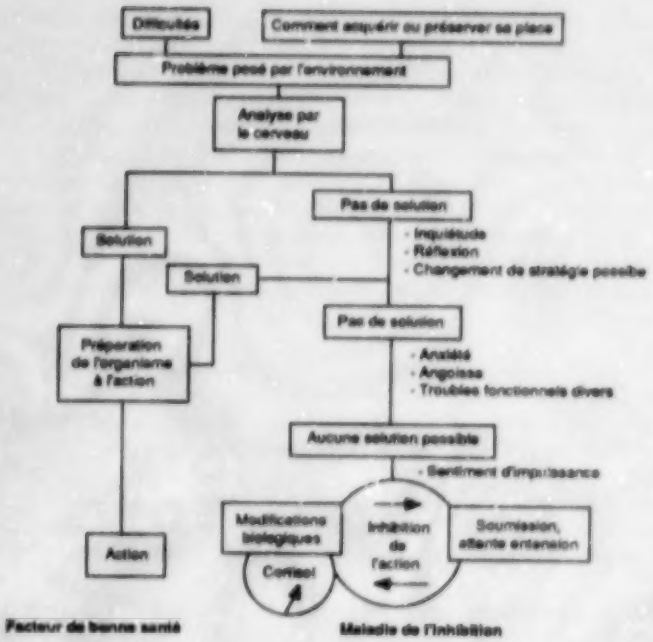

Figure 2.1 Modèle de stress de la SIRIM

Toute la thèse de ce modèle repose sur l'*agir*. C'est dans l'action que l'on trouve les solutions. On ne se contente pas d'analyser les causes et les effets du stress. L'individu malade, dépressif ou souffrant d'une maladie quelconque peut se soigner en agissant directement sur les causes qui lui ont fait perdre la santé. Dans bien des cas, les origines des stresseurs qui rendent l'individu malade sont le travail, la famille, etc. Lorsque l'origine du stress est bien identifiée, l'individu doit prendre les moyens pour retrouver sa santé. En fait, il doit prendre les moyens pour pouvoir agir efficacement, pour avoir sa place et pour trouver un *achèvement* social. Des observations nous démontrent que lorsque l'individu retrouve ces trois éléments, la santé revient très rapidement.

Cette approche psychosomatique du stress est intéressante pour nous, parce qu'elle accorde beaucoup d'importance à l'origine des stresseurs. On ne peut pas

s'adapter à tous les stresseurs; il faut quelquefois les éliminer par le combat ou la fuite. Il faut donc être en mesure de bien évaluer leur provenance et leur intensité.

- Pondération de l'échelle

Dohrenwend *et al.* (1978) ont fait une très bonne critique de ce sujet controversé en posant deux questions: Est-ce que le fait de donner une valeur différente à chacun des événements de l'échelle procure plus d'information que si l'on donnait la valeur un (1) à tous les événements? Ne serait-t-il pas mieux de laisser chaque individu, plutôt qu'une collectivité, pondérer sa propre échelle?

Il semble, selon Wainer (1976), que les échelles avec pondération variée ne permettent pas une meilleure prédiction que les échelles qui donnent des valeurs nominales à tous les événements. Rahe (1974) admet lui-même que pour certaines catégories d'individus (p. ex., individus de 35 à 55 ans), il n'est pas très utile de pondérer l'échelle. Theorell (1974: 107-109) constate dans une étude portant sur les cardiaques et *non-cardiaques*, que le nombre d'événements retenus était à peu près identique pour les deux groupes, tandis que la somme des LCU était beaucoup plus élevée pour les cardiaques. Myers *et al.* (1974: 194-200) constatent que la variable *classe sociale* est plutôt associée à la somme totale des LCU qu'au nombre d'événements retenus.

Hinkle (1974), Theorell (1974) et Vinokur et Selzer (1975) ont constaté que l'individu qui a vécu l'événement est certainement la personne la plus en mesure de lui accorder une intensité. Une mesure individualisée est certainement plus utile pour soigner ou traiter des cas individuels. Cependant, elle ne permet pas une mesure très claire de l'impact de l'environnement sur le processus de stress (Dohrendwend *et al.*, 1978). La mesure individuelle est la résultante de l'impact environnemental qui affecte les prédispositions naturelles de l'individu et ses capacités à y faire face (Dohrenwend et al., 1978). Selon Lutsman *et al.* (1984), l'aspect qualitatif des événements stressants est plus indicateur du total des stress expérimentés.

En conclusion, selon l'aspect que l'on veut mesurer, les deux types de mesures sont nécessaires. Il est important, lorsqu'on veut fabriquer un instrument de mesure des événements stressants, d'identifier clairement si l'on mesure les stresseurs environnementaux ou les prédispositions, ou encore la vulnérabilité d'un individu face à ceux-ci (Dohrenwend *et al.*, 1978).

D. Niveau de généralité

Le niveau de généralité des événements de l'échelle de Rahe et Holmes ne fait pas consensus. En effet, Lazarus (1981) critique le fait que beaucoup d'événements de l'échelle ne sont pas très significatifs pour certains groupes de personnes: étudiants, femmes au foyer, pauvres et personnes âgées. Il critique aussi le fait qu'on ne tient pas compte du contexte particulier du changement: comment l'individu réagit ou répond à la demande de stress. Cette approche n'apporte, selon lui, aucune information sur le processus spécifique par lequel les événements ont un impact sur la santé et comment ces événements se transfèrent dans les stress quotidiens. Finalement, il reproche à cette échelle de ne pas évaluer les événements chroniques et répétitifs de la vie de tous les jours. Pour lui, le niveau d'intensité et de généralité des événements retenus ne permet pas de définir avec suffisamment de clarté ce qui concerne réellement l'individu.

E. Origine de l'échantillon des événements de l'échelle

Plusieurs événements de l'échelle de Rahe et Holmes ne semblent pas toucher certaines populations. L'exemple d'un emprunt hypothécaire de 10 000,00$ est un exemple parmi tant d'autres qui n'est pas significatif pour un élève de cégep. Dohrenwend *et al.* (1978) considèrent que la sélection de l'échantillon d'événements doit se faire en tenant compte de deux sous-ensembles d'événements: le premier, doit contenir ceux qui font partie de la condition humaine (par exemple, le mariage, la naisssance, la mort, la maladie, etc.) et le second, les événements qui sont associés aux particularités sociales et culturelles des individus. Il est souhaitable, pour dresser la liste des événements de ce dernier sous-ensemble, de faire appel aux personnes directement concernées.

F. Niveau d'intensité des changements

Dohrenwend *et al.* (1978) rappelent que la plupart des chercheurs travaillant sur les événements de la vie se sont appuyés en majorité sur le terme *stressant* pour qualifier les événements retenus dans l'échelle. L'événement ou le changement réel a une intensité suffisante pour créer des changements ou des modifications dans les activités normales ou habituelles d'un individu (Rahe et Holmes, 1967: 217; Myers *et al.*, 1972: 399; Brown et Birley, 1968: 204; Antanovsky et Kats, 1967: 16). Toutefois, les expressions *intensité suffisante* et *modification ou changement* laissent libre cours à l'interprétation des chercheurs et des répondeurs.

G. Ambiguïté des descriptions de changements

Certains événements de l'échelle de Rahe et Holmes ont des descriptions très ambiguës relativement à la désirabilité, allant, par exemple, des «changements dans les responsabilités professionnelle» aux «changements dans les conditions d'existence» (Miller *et al.*, 1974: 260). Cette critique a été reprise par d'autres auteurs qui considèrent que dépendamment du type de changement (apport ou perte), celui-ci pourrait être interprété comme positif ou négatif et changer d'intensité par le fait même (Gernsten *et al.*, 1974; Paykel, 11974; Vinokur et Seltzer, 1975). Tous ces auteurs ont été cités par Dohrenwend *et al.* (1978).

H. Catégories d'événements

Les catégories de Rahe et Holmes ne sont pas tellement contestées. Le nombre d'événements par catégorie ne semble pas davantage intéresser les chercheurs de ce domaine. Il est à notre avis important de s'attarder à cette dimension. En effet, il nous semble que les catégories proposées par Rahe et Holmes, absentes dans le questionnaire officiel, n'ont pas une très grande importance pour généraliser les résultats de recherche. Les catégories «famille», «personnel», «travail» et « finances» sont, à notre avis, beaucoup plus représentatives du monde adulte que du monde étudiant. L'adaptation de l'échelle de Rahe et Holmes pour les étudiants nous montre comment les catégories originales de l'échelle ont subi des transformations très importantes. Nous en concluons donc que pour les étudiants, le nombre d'éléments par catégorie n'a aucune importance (tableaux 2.1 et 2.2). Il suffit de constater que le nombre total d'événements est tombé de 42 à 28 et que cette diminution de 30% du nombre total d'événements n'a entraîné aucune diminution du nombre d'événements dans la catégorie «personnelle». Les événements supprimés ont été soustrait aux catégories «travail» et «finances» qui ont vu leur représentativité passer respectivement de 17% à 7%, et de 10% à 3%. Dans ce cas précis où l'aspect *quantitatif* est important, les catégories n'ont pas la même valeur quand on considère l'aspect *qualitatif* des événements. Dans ce dernier cas, les catégories peuvent servir à provoquer un questionnement relatif au nombre d'événements positifs et négatifs par catégorie. Nous croyons que les catégories d'une échelle des événements de la vie méritent d'être considérées comme des outils d'analyse. De même, le nombre d'événements positifs et négatifs dans chaque catégorie est un gage d'assurance de leur représentativité par rapport aux autres catégories.

I. Événement nouveau ou répété?

Dohrenwend *et al.* (1978) remarquent qu'il serait intéressant de vérifier dans quelle mesure l'événement retenu par un individu est tout à fait nouveau ou a été répété à plusieurs reprises durant une période n'excédant pas un an.

J. Événement provoqué par l'individu ou par d'autres?

Certains auteurs, dont Dohrenwend *et al.* (1978) considèrent qu'il serait utile de vérifier dans quelle mesure les événements retenus par un individu ont été provoqués par lui ou par quelqu'un d'autre. Cette variable peut offrir des informations pertinentes lorsque l'analyse qualitative des événements est plus importante que l'analyse quantitative.

Conclusion

La critique de l'échelle de Rahe et Holmes a provoqué l'apparition d'une multitude d'échelles. Parmi les principales, il y a celle de **Dohrenwend *et al.*** (1978) qui veulent conserver le niveau de généralité des événements suggéré par Rahe et Holmes et refusent d'utiliser une pondération différente pour chacun des événements. Proposant une échelle avec une pondération d'un point pour chaque événement retenu, **Sarason et *al.*** (1978) conservent le niveau de généralité des événements mais proposent un raffinement de la mesure des événements et une augmentation de la spécification de certains événements. Et finalement, **Lazarus *et al.*** (1980) proposent plutôt l'évaluation d événements moins critiques qualifiés de chroniques ou, en anglais, de *daily hassles* pour les négatifs et de *uplifts* pour les positifs.

Constatant les tentatives des auteurs de ces échelles pour améliorer celle de Rahe et Holmes, on s'aperçoit qu'ils ont eux-mêmes proposé des solutions lors de leurs critiques. L'évaluation de ces échelles sera plus courte que celle de Rahe et Holmes, puisque celles-ci sont apparues pour modifier ou améliorer cette dernière. Toutes les critiques faites au sujet de l'échelle de Rahe et Holmes servent à démontrer l'utilité de leur échelle pour solutionner le problème de l'évaluation des événements stressants.

2.2 ÉCHELLE DE DOHRENWEND *ET AL.* (1978)

2.2.1 Description

Le *Psychiatric Epidemiology Research Interview Research* (PERI) *Life Events Scale* de Dohrenwend *et al.* (1978) est une échelle qui, tout en supportant la thèse de Rahe et Holmes sur les événements critiques, augmente sa validité en faisant quelques ajustements à la construction de la liste des événements, à la sélection des juges et aux tests vérifiant l'accord des juges sur leur scores.

Dohrenwend *et al.* reprochent à Rahe et Holmes de ne pas posséder un nombre suffisamment élevé d'items pour décrire l'ensemble des événements susceptibles d'être vécus par une population donnée. De plus, ils leur reprochent de ne pas tenir compte du sexe des répondants, de la désirabilité de l'événement (positif ou négatif) et des différences socioculturelles des individus. Ils considèrent essentielle la pondération des items permettant d'obtenir une mesure des stresseurs environnementaux et sociaux qu'il ne faut pas confondre avec une mesure individuelle du stress.

Cette échelle comprend 102 événements regroupés en onze catégories. Le tableau 2.3 montre de quelle façon cette liste d'événements identifiés dans une enquête précédente (Dohrenwend, 1970-1971) a été évaluée qualitativement pour trouver une pondération aux événements par deux échantillons de juges: un pris au hasard dans la ville de New York (2500 personnes) et l'autre de 500 personnes choisies en fonction de diverses variables.

Même s'ils considèrent que les résultats de leur enquête ne sont pas concluants, ils permettent néanmoins d'identifier les erreurs à éviter et les bonnes choses à conserver dans la construction d'échelles des événements de la vie (Dohrenwend *et al.*, 1978: 228).

2.2.2 Critique

L'échelle de Dohrenwend *et al.* (1978) permet d'envisager la possibilité d'augmenter le nombre d'items dans une échelle. Des 43 événements de Rahe et Holmes, on passe à 102. En doublant le nombre d'événements, on augmente la précision du portrait des événements ou changements qui peuvent survenir dans la vie d'un individu et d'une collectivité.

Selon Dohrenwend *et al.*, il est essentiel que la liste des éléments constituant une échelle des événements de la vie soit élaborée à partir d'un échantillon représentatif

de cette population. Il est intéressant de constater qu'en augmentant le nombre d'événements, on augmente surtout les événements sensibles aux considérations sociales et culturelles. En effet, le tableau 2.3 indique que seulement 35% des événements de l'échelle ont un caractère universel (*i.e.* représentant le caractère universel de l'expérience humaine), tandis que 65% ont un caractère limité. Il semble que l'augmentation du nombre d'événements favorise l'apparition d'événements caractérisant des groupes particuliers.

Tableau 2.3 Catégories de Dohrenwend *et al.*

CATÉGORIES	NOMBRE D'ÉVÉNEMENTS	DÉSIRABILITÉ			TYPE D'ÉVÉNEMENT	
		+	-	?	UNIVERSEL	LIMITÉ
École	6	2	3	1	0	6
Travail	21	7	8	6	0	21
Amour et mariage	12	5	7	-	8	4
Avoir des enfants	9	2	4	3	9	0
Famille	6	-	3	3	5	1
Résidences	7	3	3	1	0	7
Loi et crime	13	2	11	-	3	10
Finances	11	3	6	2	2	9
Activités sociales	10	5	5	-	5	5
Divers	3	-	-	3	0	3
Santé	4	1	3	-	4	0
	102	30	93	19	36	66
	100%	29%	52%	19%	35%	65%

L'apport de cette recherche est surtout d'ordre méthodologique. En effet, Dohrenwend *et al.* expliquent en détail les variables indépendantes qui affectent la possibilité de pondérer une échelle pour des populations hétéroclites; groupes ethniques, sexe, âge, statut économique, etc., sont autant de variables pouvant affecter la quantification d'une échelle et nuire à une pondération unique.

Cette échelle n'est pas du tout adaptée à une population étudiante. Tout comme l'échelle de Rahe et Holmes, elle suggère une liste d'événements qui sont plus susceptibles d'arriver à des travailleurs et à des personnes de 20 ans et plus qu'à un groupe d'élèves.

La désirabilité des événements est, selon nous, un des résultats de la recherche qui n'a pas été vraiment contesté par les auteurs. S'il peut sembler normal qu'il y ait 52% d'événements considérés comme négatifs par rapport à 29% pour d'événements positifs, il peut sembler à tout le moins étrange que 19% des événements ne soient pas dans une ou l'autre de ces deux catégories. On peut facilement concevoir que, par exemple, la grossesse puisse à la fois être considérée comme un événement positif ou négatif. Cependant, plus le nombre de ces événements sera élevé dans l'échelle, plus la variance des résultats risque d'être élevée puisque généralement, les événements positifs sont considérés moins stressants que les événements négatifs. Le fait d'avoir une grossesse désirée ne procure pas le même stress qu'une grossesse indésirée. Pourtant, si l'échelle est pondérée, elle ne permet pas cette nuance et augmente seulement la variabilité entre les répondants à ces événements.

2.3 ÉCHELLE DE SARASON *ET AL.* (1978)

2.3.1 Description

L'échelle de Sarason *et al.* (1978) —*Life Event Survey* (LES) — est une échelle de 57 items où l'individu attribue lui-même l'impact et l'intensité aux événements vécus pendant la dernière année. Ce questionnaire est divisé en deux sections: population en général (47 événements) et étudiants (10 événements).

On constate que 34 items du LES ont un contenu identique à des items de l'échelle de Rahe et Holmes. Cette échelle mesure donc des événements qui ont le même niveau de généralité que l'échelle de Rahe et Holmes. On a cependant amélioré la présentation de certains événements qui semblaient perdre de leur validité à cause de leur trop grande généralité. Par exemple, l'item «grossesse» de l'échelle de Rahe et Holmes a été scindé en deux et est devenu «Homme: grossesse de sa femme/amie» et «Femme: grossesse». D'autres items ont été développés pour permettre un choix plus précis. Par exemple, l'item «Décès d'un parent proche» a été divisé en sept choix possibles de réponses: a) mère, b) père, ..., autres (spécifier).

C'est surtout au niveau de l'échelle de mesure que Sarason *et al.* se démarquent de Rahe et Holmes en présentant une échelle pondérée par le répondant en termes d'impact et de gravité.

EXPÉRIENCES DE LA VIE	0 à 6 mois	7 mois à 1 an	Extrêmement négatif	Moyennement négatif	Légèrement négatif	Aucun impact	Légèrement positif	Moyennement positif	Extrêmement positif
Nouvel emploi			-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Fin des études			-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

Figure 2.2 Échelle de mesure de Sarason *et al.*

Cette façon d'évaluer les événements permet aux individus de différencier la désirabilité d'un événement et son intensité *au moment où il a été vécu* et de le situer plus spécifiquement dans le temps (0-6 mois et 7 mois à 1 an). On additionne séparément les événements positifs et négatifs pour obtenir les scores des changements positifs et négatifs. En additionnant ces deux valeurs, on obtient le score total de changement. Pour les auteurs, ce dernier score ne sert qu'à donner des informations supplémentaires concernant la relation entre les changements négatifs, les changements eux-mêmes et les variables dépendantes du stress. Ils reconnaissent que les événements négatifs sont de meilleurs indicateurs des problèmes de santé que les événements positifs ou que la somme des événements positifs et négatifs. Cette distinction, établie entre les événements positifs et négatifs, leur permet de constater que leur instrument est plus adéquat pour prédire les mesures dépendantes que les mesures de Rahe et Holmes qui confondent sans distinction les stress positifs et négatifs. Sarason *et al* considèrent que cette amélioration de l'échelle de Rahe et Holmes est un pas en avant dans la recherche portant sur la relation entre les changements de la vie et diverses variables dépendantes.

2.3.2 Critique

La plupart des critiques faites à propos de l'échelle de Rahe et Holmes peuvent être reprises pour l'échelle de Sarason *et al.* En effet, la seule amélioration est au niveau de la mesure elle-même. Cependant, nous considérons que cette échelle est beaucoup plus utile pour des mesures individuelles que collectives. Nous pensons que la variabilité interindividuelle provoquée par ce type de mesure n'assure en rien sa qualité. Peut-on affirmer qu'un événement noté – 3 par différents individus a été vécu ou perçu à la même intensité par tous ces individus? Quel est, après 6 mois

ou un an le souvenir restant de cet événement pour pouvoir expliquer une variabilité de -1 à -3? Compte tenu de la généralité des items de l'échelle, nous ne croyons pas qu'il soit très utile d'avoir une échelle de mesure ainsi élaborée.

2.4 ÉCHELLE DE LAZARUS *ET AL.* (1981)

2.4.1 Descripton

La critique de l'échelle de Rahe et Holmes et de l'ensemble des échelles portant sur les événements stressants de la vie a incité certains chercheurs à vérifier si des situations plus spécifiques ou chroniques ne seraient pas de meilleurs précurseurs de la maladie physique ou psychologique que les situations de changements importants ou aigus retrouvés dans ces échelles. De fait, on reproche à ces échelles d'avoir des corrélations de prédiction trop faibles entre les résultats obtenus et l'apparition de la maladie.

Cette prise de conscience a amené certains chercheurs à étudier l'impact de stresseurs très spécifiques. Sarason *et al.* (1982) ont relevé les travaux suivants: le bruit (Glass et Singer,1972), la circulation urbaine (Novaco, Stokols, Campbell, Stokols, 1979), les problèmes sexuels (Pearlin,1976), la surcharge de travail et son contraire (Frakenhaeuser et Gardell, 1976). Frédéric Vester (1979) a fait aussi de travaux intéressants relatifs à la concentration humaine, la famille et la vie en commun, le congé et le repos, la vieillesse et la solitude.

Il n'y a pas eu beaucoup de chercheurs qui ont porté leur attention sur l'ensemble des stresseurs affectant les gens dans leur vie de tous les jours. La revue de littérature de Lazarus *et al.* (1982) sur ce sujet nous apprend que Cason (1930) avait répertorié un certain nombre de «circonstances ennuyeuses», sans toutefois chercher à en savoir plus sur les causes ou les effets. Cette même source rapporte également l'étude de Lewinsohn et Talkington (1979) qui a permis de constater une faible relation entre l'état dépressif d'un individu et le nombre d'événements désagréables ou contrariants vécus le mois précédent. Kanner *et al.* (1981) ont examiné la relation entre des événements quotidiens vécus pendant neuf mois et ont trouvé que leur fréquence pouvait être significativement reliée à différents symptômes psychologiques. Cependant, cette recherche ne permet pas de faire de lien entre les stress de la vie de tous les jours et différentes maladies psychosomatiques.

Les recherches de Lazarus *et al.* ont pour but d'examiner la possibilité d'une relation entre ces mêmes stress quotidiens et la santé somatique et psychologique

et par la suite de comparer l'utilité de cette méthode aux résultats obtenus par les recherches portant sur des événements ou des changements plus importants et plus aigus (Lazarus *et al.*, 1982). Tout comme Dohrenwend *et al.* et Sarason *et al.* et contrairement à Rahe et Holmes, ils croient qu'il faut étudier séparément l'impact des événements positifs et négatifs de la vie de tous les jours. Certaines études les incitent à penser comme tel. Par exemple, Lowenthal et Chiriboga (1973) rapportent que de considérer simultanément les ressources d'un individu et ses situations stressantes est un meilleur indice de sa capacité d'adaptation que si elles sont prises isolément. Bradburn (1969) a aussi démontré que le moral psychologique est fonction de l'équilibre entre les émotions positives et négatives. Gemsten *et al.* (1974) considèrent que cette balance entre la désirabilité et l'indésirabilité des événements de la vie est un élément critique ou déterminant de son impact sur l'état de santé d'un individu. Le résultat de ces recherches fournit certaines justifications à Lazarus et al. pour faire deux questionnaires sur les événements de la vie de tous les jours. Le premier porte sur les événements négatifs *(hassles)* et l'autre sur les événements positifs *(uplifts)*.

Cette échelle a été expérimentée en 1979 (Kanner *et al.*, 1981) pour vérifier si les événements de la vie de tous les jours étaient un meilleur indice de problèmes d'adaptation que les événements ou changements aigus. En 1982, Lazarus *et al.*, ont vérifié si elle était un meilleur indicateur de la santé physique. Dans les deux cas, les résultats obtenus ont démontré que les événements négatifs de la vie de tous les jours sont plus directement associés aux problèmes d'adaptation et de santé physique que les événements ou changements majeurs. Les événements positifs de l'échelle ne semblent pas, comme ils l'avaient prévu, réduire l'impact des événements négatifs, sauf chez les femmes, où les événements positifs semblent avoir des incidences négatives sur leurs émotions et leur santé psychologique (Lazarus, 1981).

L'échelle des événements négatifs (*hassles scale*) comprend 117 items inventoriés par l'équipe de chercheurs dans des domaines aussi variés que les milieux du travail, de la santé, de la famille, des activités sociales, de l'environnement, des finances et des considérations pratiques. L'échelle des événements positifs (*uplifts scale*) comprend 135 items identifiés de la même façon. Le répondant doit se rappeler, pour le mois passé, des événements tant positifs que négatifs vécus durant cette période et les quantifier sur une échelle de trois points (1, 2 ou 3). Pour les événements négatifs, l'échelle permet d'en vérifier la sévérité. Dans les événements positifs, l'échelle permet de vérifier la fréquence de l'apparition des événements. Ce type d'échelle permet d'obtenir des informations relatives à la

fréquence (nombre d'items cochés), la sévérité accumulée (somme des valeurs de 0 à 3) et l'intensité des événements (sévérité accumulée/fréquence). Après expérimentation, on s'aperçoit que la corrélation entre la fréquence des événements et la sévérité accumulée est élevée ($r = 0,95$), autant pour les événements positifs que négatifs et qu'il est inutile pour fin de comparaison avec d'autres mesures d'utiliser les deux. C'est pour cette raison qu'ils n'utilisent que la fréquence et l'intensité des scores.

L'étude portant sur l'impact des événements de tous les jours des symptômes psychologiques a comparé les résultats de l'échelle à celle des événements de la vie de Paul Berkman (HPL) , avec le *Hopkins Symptom Checklist* (HSCL; Derogatis *et al.*, 1970, 1971, 1974) et le *Bradburn Morale Scale* (Bradburn, 1969; Uhlenhuth, *et al.*, 1974).

L'étude portant sur l'impact des événements quotidiens sur la santé physique a comparé les résultats de l'échelle à celle de Berkman et au *Health Status Questionnaire* (Belloc et Breslow, 1972; Belloc, Breslow, et Hochstim, 1971).

2.4.2 Critique

L'échelle de Lazarus *et al.* est un outil très utile pour identifier le niveau général de stress, mais il offre peu d'information pour orienter des interventions préventives (Quick et Quick, 1984). Plus spécifique que les échelles des événements de la vie (entre autres, Rahe et Holmes, Dohrenwend et Sarason), les échelles portant sur des problèmes particuliers de l'environnement (bruit, circulation automobile, etc.) permettent une mesure plus adaptée à des groupes ayant des caractéristiques sociales et culturelles spéciales.

Cette échelle souffre cependant du problème de recouvrement entre les stresseurs et les stress: problème caractérisant les échelles des événements plus aigus.

Les événements positifs ne sont pas mesurés comme les événements négatifs. En effet, si on demande de mesurer les événements négatifs en fonction de la gravité, on demande de mesurer les événements positifs en fonction du nombre de fois qu'ils ont été vécus. Cette particularité des échelles nous surprend, d'autant plus qu'elles sont considérées par la suite comme des mesures semblables.

Plus surprenant encore, sont les items retrouvés dans les deux échelles, mais écrits différemment. Par exemple, on retrouve l'item «trop fumer» dans l'échelle

négative et «fumer» dans l'échelle positive. Dans la première, on doit juger si c'est un stresseur important, moyennement important ou extrêmement important, tandis que dans l'échelle des stresseurs positifs, on doit l'évaluer en fonction de la mesure suivante: rarement, modérément, souvent ou très souvent. Une fois la mesure de l'intensité se retrouve dans l'item, l'autre fois dans l'échelle. Une personne peut répondre que trop fumer est un stresseur extrêmement sévère dans l'échelle négative, tandis qu'une autre va répondre, dans l'échelle positive, qu'elle fume très souvent. Dans les deux cas, le résultat c'est «trop fumer» ou «fumer très souvent». Pour un c'est un stresseur positif, pour l'autre un stresseur négatif. Cette situation se répète pour une quantité d'autres items.

L'échelle des événements positifs semble présenter plus de problèmes de construction. Plusieurs éléments sont difficiles à catégoriser parce qu'ils ne sont pas assez explicites. Par exemple, les éléments «poids», «divorce ou séparation», «manger», qu'on doit évaluer en répondant à la question:«Combien de fois pendant le dernier mois?». On est en droit de se demander comment, par exemple, divorcer *plusieurs fois* peut être considéré comme un stress positif!

Cette échelle n'est pas aussi différente qu'ils le prétendent des autres échelles critiquées jusqu'à maintenant. C'est surtout par le nombre d'items conservés qu'ils réussissent à offrir un choix plus particulier. En plus de conserver les items que l'on retrouve généralement dans les autres échelles, ils ont ajouté des événements plus spécifiques à la vie de tous les jours. Il nous semble, par exemple, que de considérer l'item «faire à manger» comme étant un stresseur extrêmement grave lui donne par le fait même autant d'importance que l'item «problèmes légaux» que l'on aurait quantifié de la même valeur. Ceux-ci, à notre avis, ne sont pas comparables.

CONCLUSION

La description et la critique d'échelles de mesures des événements stressants nous a fait prendre conscience de la difficulté de créer un instrument de mesure permettant à la fois d'évaluer les événements affectant une collectivité et de faire, du même coup, un diagnostic individuel.

C'est de cet état de fait que prennent naissance les principales critiques portées à l'endroit des échelles des événements de la vie, et principalement de celle de Rahe et Holmes:

- on lui reproche la trop grande généralité de ses événements. Celle-ci ne permet pas de faire un diagnostic individuel assez précis.

- à l'opposé, on lui reproche d'avoir un choix d'événements trop limité pour permettre une évaluation d'ensemble des événements qui touchent une collectivité;

- le poids (LCU, *Life Change Unit*) donné à chaque événement est aussi très critiqué. Les tenants du diagnostic individuel suggèrent de laisser l'individu décider seul de l'impact de l'événement, tandis que les tenants du diagnostic collectifs suggèrent de donner une valeur nominale à tous les événements;

- on reproche à cette échelle de ne pas considérer l'aspect qualitatif des événements et de seulement retenir comme valeur significative le total des LCU;

L'échelle de Dohrenwend *et al.* est une amélioration de l'échelle de Rahe et Holmes en ce qui a trait à ses capacités d'inventorier les événements qui peuvent affecter

une collectivité. Il n'en demeure pas moins que ces auteurs ne tiennent pas suffisamment compte du nombre total d'événements par catégories et du nombre d'événements positifs, négatifs et neutres proposé à l'évaluation. Le nombre d'événements portant sur l'école est insuffisant pour donner une information pertinente de cette catégorie d'événements qui nous préoccupe au plus haut point. Cette échelle n'est pas spécifiquement adaptée aux cégépiens mais plutôt à des travailleurs. Ils sont d'ailleurs les premiers à admettre le besoin impératif d'élaborer la liste des événements de l'échelle à partir d'un échantillon représentatif de cette population.

L'échelle de Sarason *et al.*, est une adaptation de l'échelle de Rahe et Holmes. Elle permet de qualifier les événements stressants avec plus de précision. En plus de pouvoir traiter séparément les événements positifs et négatifs, cette échelle permet à chaque individu de donner sa mesure de l'intensité du stress produit par l'événement. On a également amélioré le libellé des énoncés en plus d'augmenter le nombre d'événements portant sur le milieu scolaire. Cependant, cet ajout d'événements scolaires ne permet pas de croire que cet instrument est adapté dans son ensemble à cette clientèle. Tout comme l'échelle de Rahe et Holmes, elle est surtout adaptée à une clientèle adulte. Si cette échelle peut paraître intéressante pour le diagnostic individuel, elle nous semble souffrir des mêmes critiques que celle de Rahe et Holmes en ce qui concerne les évaluations collectives. Entre autre, l'échelle de mesure qu'ils utilisent est, à notre avis, beaucoup trop précise pour le niveau de généralité des événements proposés et elle augmente inutilement la variabilité des scores.

Lazarus *et al.* critiquent le niveau de généralité des événements de Rahe et Holmes. Ils ont inventorié une série d'événements chroniques (positifs ou négatifs) vécus régulièrement par des individus. Cette idée d'explorer des événements plus spécifiques à la vie de tous les jours a le mérite de pouvoir faire ressortir des informations plus pertinentes sur les comportements individuels, mais elle risque fort de nuire à la possibilité de généraliser les résultats. Comme pour les autres échelles, Lazarus *et al.* ne tiennent pas compte des catégories d'événements. Nous ne partageons pas leur idée d'avoir un questionnaire pour les événements positifs et un autre pour les événements négatifs. Beaucoup trop d'événements sont difficiles à placer dans un questionnaire ou dans l'autre.

Ce résumé des critiques des principales échelles des événements stressants nous fournit donc une série d'arguments justifiant la construction d'une échelle des événements stressants de la vie des cégépiens.

Le premier argument, et probablement le plus important, nous vient de Dohrenwend *et al.* qui soutiennent que la liste des événements stressants *doit être générée à partir d'un échantillon d'individus représentant les caractéristiques sociales et culturelles du groupe étudié*. Si certaines des échelles analysées contiennent quelques événements propres aux étudiants, il n'en demeure pas moins qu'en majorité ils ne s'adressent pas à eux.

Pour réaliser cette tâche, nous impliquerons des cégépiens dans l'identification et la sélection des événements. Par cette démarche, nous espérons pouvoir offrir un choix éclairé d'événements, répartis entre les événements aigus et les événements chroniques. Ce choix d'événements devrait nous permettre, au premier coup d'œil, de voir si cette échelle s'adresse spécifiquement à des étudiants de cégeps ou à des travailleurs.

Nous augmenterons l'importance accordée aux catégories et au nombre d'événements positifs et négatifs de ces dernières. Il serait intéressant d'avoir une échelle où le nombre d'événements positifs et négatifs dans chacune des catégories serait suffisant pour permettre de généraliser les résultats de recherche non seulement à partir des événements mais aussi à partir des catégories d'événements. De plus, l'échelle devrait nous permettre d'isoler ou de regrouper les événements positifs et négatifs.

D'après nous, l'individu est le seul qui soit en mesure de qualifier les événements positifs ou négatifs. L'échelle devrait permettre à chaque répondant de pouvoir exprimer ce choix.

Dans la mesure où l'échelle construite devrait, dans sa première phase servir à mesurer les événements stressants vécus par une collectivité cégépienne, il est à notre avis inutile de prévoir une échelle de mesure permettant aux individus de donner une intensité personnelle aux événements. Cependant, il n'est pas exclu de penser que dans une phase ultérieure, on puisse adapter l'instrument à des fins diagnostics individuels.

Finalement, le but de cette recherche est d'élaborer une échelle qui servira éventuellement à mesurer les événements stressants de la vie des cégépiens. La principale tâche de cette construction est l'identification et la sélection des événements. Nous traiterons respectivement ces sujets dans les chapitres 3 et 4.

3

IDENTIFICATION D'UNE LISTE D'ÉVÉNEMENTS STRESSANTS DE LA VIE DE CÉGÉPIENS

Cette revue de la littérature ainsi que l'analyse d'échelles des événements critiques ou chroniques nous a permis de conclure à la nécessité de construire un instrument de mesure adapté aux caractéristiques sociales et culturelles des cégépiens. Dans le chapitre trois et quatre, nous expliquerons toutes les étapes qui ont prévalu à la construction de cette échelle.

Le chapitre trois expliquera comment nous avons dressé un inventaire exhaustif d'événements ayant le potentiel d'être retenus dans l'échelle. Nous analyserons le contenu de ces événements afin d'en réduire le nombre, tout en conservant l'essentiel.

Dans le chapitre quatre, nous procéderons, à l'aide d'un second questionnaire, à une sélection empirique d'événements qui finalement seront retenus dans l'échelle des événements stressants de la vie des cégépiens.

Nous nous sommes référés à la méthode DELPHI pour l'essentiel de cette démarche. Cette méthode permet de «développer et d'améliorer l'accord d'un groupe de personnes, interrogées par écrit à propos d'un sujet qu'elles maîtrisent généralement bien» (Simard, 1984). Cette procédure est inédite dans cette recherche. Nous sommes conscients d'avoir adapté cette technique à nos objectifs; nous en conservons toutefois les fondements originaux:

> «Structurer un processus de groupe de telle sorte qu'elle rend un groupe d'individus, considérés comme un tout, capable de traiter de manière efficace un problème complexe» (Nadeau, 1982).

3.1 ADMINISTRATION DU QUESTIONNAIRE

3.1.1 Introduction

Pour identifier les événements de leur liste, la plupart des chercheurs utilisent en tout ou en partie des échelles déjà existantes (Lutsman et al., 1984; Tausig, 1986; Chandler, 1981; Zitzow, 1984). Ils ajoutent habituellement quelques événements spécifiques ou transforment tout simplement le libellé de certains événements trop généraux. Rares sont les chercheurs qui construisent leur propre échelle. Le *Student Stress Inventory* de Metcalfe et al. (1982) est un exemple où les chercheurs se sont appliqués à mieux comprendre le construit utilisé par les élèves pour évaluer par la suite les aspects de leur vie à l'école. Utilisant la technique de l'entrevue, ils cherchaient à la source les événements causant les tensions. Bien que nous utilisions le questionnaire à la place de l'entrevue, c'est dans une perspective semblable que nous désirons élaborer notre échelle. Comme eux, nous partageons l'idée que les élèves sont les mieux placés pour identifier les événements stressants. Selltiz et al. (1977) affirment « qu'il est raisonnable de supposer que les sujets sont souvent le mieux placés pour observer et rapporter leurs propres opinions, sentiments et craintes que n'importe qui. La supposition n'est valable, toutefois, que si ces individus sont conscients de leurs propres opinions et sentiments et s'ils consentent à les révéler à autrui ».

3.1.2 But du questionnaire

Le but de ce questionnaire est de recueillir un éventail exhaustif d'événements stressants vécus quotidiennement par des élèves de cégeps. Ces événements peuvent être vécus à l'école, à la résidence ou ailleurs et peuvent toucher des sujets aussi variés que les études, le travail rémunéré, la famille, la loi. Ils doivent refléter un ensemble le plus complet possible des événements pouvant être vécus par ces étudiants.

3.1.3 Population cible

Les étudiants des cégeps du Québec constituent notre population cible. Nous construisons ce questionnaire pour eux. Cependant, pour des raisons pratiques et économiques, nous avons décidé d'élaborer ce questionnaire avec la collaboration des étudiants du cégep de Lévis-Lauzon. Tout nous porte à croire que ceux-ci possèdent l'ensemble des caractéristiques les plus représentatives de cette population. La variabilité interindividuelle est, à notre avis, beaucoup plus importante pour faire ressortir les événements stressants que la variabilité intercollégiale. Il est très difficile de définir l'impact des caractéristiques d'un cégep sur la qualité de vie des élèves et entre autres de l'apparition de certains événements

stressants. Toutefois, il est tout à fait logique de penser que certains événements stressants peuvent être vécus par une majorité de cégépiens, et ceci, indépendamment de leur cégep respectif. C'est une hypothèse qu'il serait intéressant d'analyser dans une recherche ultérieure. Pourtant, sa vérification n'est pas un préalable à la construction de notre instrument.

3.1.4 Échantillon

Il est avantageux, au cégep de Lévis-Lauzon, de recourir aux cours d'éducation physique afin d'effectuer des questionnaires car l'assignation des élèves à ces cours est aléatoire. En effet, elle est liée seulement au choix de l'étudiant et à ses disponibilités horaires. C'est pourquoi on retrouve dans la majorité de ces cours des élèves de toutes les concentrations, représentant tous les groupes d'âges des deux sexes. Parmi l'é-ventail de cours possibles pour nos questionnaires, nous avons retenu les cours de relaxation, parce que les élèves inscrits à ce cours sont à notre avis les plus susceptibles d'être conscients ou sensibles aux événements stressants de la vie des cégépiens. La pratique nous démontre que s'inscrire à un tel cours est plus lié à la capacité de percevoir le stress et de valoriser sa gestion plutôt qu'à un niveau de stress élevé. Nous sommes donc susceptibles de retrouver dans ces cours des étudiants capables d'identifier et de reconnaître des événements stressants pour eux ainsi que pour l'ensemble de cette population.

Tableau 3.1 Échantillon du questionnaire 1

	NOMBRE	%
FILLES	39	67,24
GARÇONS	19	32,76
	58	100,00

3.1.5 Caractéristiques du questionnaire

En consultant l'annexe 1, vous constaterez que le questionnaire utilisé pour identifier les sources de stress est simple. D'abord, sur la page couverture, nous trouvons la question et la présentation des différentes catégories parmi lesquelles l'étudiant devra classifier ses événements stressants. Nous avons ensuite proposé des catégories d'événements afin d'aider l'élève à se rappeler des événements vécus dans différentes occasions. Ce regroupement de catégories a été emprunté à Mark

Tausig (1982). Pour chaque catégorie, une feuille avec le nom de cette dernière catégorie tout en haut, et sept cases dans lesquelles il doit inscrire les événements et indiquer s'ils sont positifs ou négatifs. Ces cases disposent de beaucoup d'espace afin que les étudiants ne se sentent pas coincés pour s'exprimer. En isolant chacun des événements dans sa case, nous facilitions la saisie des données.

3.1.6 Question du questionnaire 1

Quels événements stressants (positifs ou négatifs) avez-vous vécus pendant l'année qui vient de s'écouler?

3.1.7 Déroulement

Nous avons supervisé personnellement les séances où furent complétés les questionnaires afin d'assurer ainsi une normalisation de l'information véhiculée aux répondants.

L'élève était sollicité pour répondre à ce questionnaire dans un cours régulier de relaxation. Une période d'information de quelques minutes était consacrée à l'explication des objectifs et à l'importance de cette démarche pour inventorier les événements stressants de la vie des cégépiens. La période de temps allouée pour répondre au questionnaire était illimitée. Dans les faits, elle s'est échelonnée de 20 minutes à 45 minutes.

L'organisation spatiale pour répondre au questionnaire était, à notre avis, déficiente. Ni n'avions ni table, ni chaise permettant d'être confortable. Les répondants étaient assis par terre ou allongés sur le ventre pour écrire. Cette position inconfortable ne semble pas avoir gêné la qualité des réponses.

3.1.8 Saisie des données

Afin de nous familiariser avec le contenu, nous avons saisi les données du questionnaire. Ceci nous a permis d'éliminer un cinquantaine de phrases qui n'étaient pas des événements. Par exemple, le cas d'un élève qui n'avait pas de stress dans certaines catégories inscrivait: «je n'en ai pas». À la fin de cette saisie, nous pouvions déjà envisager une stratégie de réduction des événements par regroupement ou élimination.

3.1.9 Logiciel

Les énoncés d'événements ont été entrés sur micro-ordinateur Macintosh avec le logiciel *More*. Ce logiciel permet d'isoler les événements par catégorie. De plus, il permet de déplacer rapidement et efficacement les événements pour regrouper les

semblables. Il est aussi possible d'effectuer ces manipulations d'une catégorie d'événement à l'autre. L'utilisation du micro-ordinateur nous a permis de conserver toutes les étapes de sélection. Au besoin, on pouvait revenir sur les étapes antérieures pour vérifier les changements apportés et la procédure utilisée, reconnaître les sous-catégories disparues ou ajoutées, etc.

3.2 OBSERVATION GÉNÉRALE DE DONNÉES

Après avoir saisi les événements du questionnaire et pris connaissance de leur contenu et des statistiques descriptives en découlant, nous avons, selon la technique DELPHI, fait un travail de sélection des événements. Il serait illusoire de penser que les 742 items recueillis soient entièrement retournés aux experts afin qu'ils puissent sélectionner les éléments les plus représentatifs des événements stressants de la vie de cégépiens. Selon la technique DELPHI, l'administrateur est responsable de la synthèse de ces items et retourne, dans un deuxième temps, consulter les experts sur l'ensemble ainsi que sur leur pertinence.

3.2.1 Statistiques descriptives

Les statistiques descriptives que nous vous présentons doivent être considérées seulement comme un portrait de l'ensemble des énoncés que nous avons recensés. Il faut comprendre qu'avant la sélection, ces statistiques sont particulièrement trompeuses. Il est possible, par exemple, que pendant que nous effectuons la synthèse des événements, la catégorie « école » soit ramenée à 4 ou 5 événements, tandis que la catégorie «loi» reste semblable. Toutefois, ces statistiques ont certaines valeurs. Elles permettent d'une part de faire des observations relatives à l'apport proportionnel des garçons et des filles sur le nombre total d'événements, sur la popularité des catégories et sur la popularité des événements positifs et négatifs.

Tableau 3.2 Nombre d'événements positifs et négatifs recueillis dans chacune des catégories.

CATÉGORIES	NOMBRE D'ÉVÉNEMENTS STRESSANTS POSITIFS	NOMBRE D'ÉVÉNEMENTS STRESSANTS NÉGATIFS	NOMBRE TOTAL D'ÉVÉNEMENTS STRESSANTS
École	46	108	154 (20,7%)
Maison ou appartement	26	79	105 (14,2%)
Relation amoureuse	46	73	119 (16,4%)
Famille	51	67	118 (15,9%)
Santé	16	56	72 (9,70%)
Argent et travail	31	91	122 (16,4%)
Loi	4	21	25 (3,40%)
Autres	15	12	27 (3,60%)
	235 (32%)	507 (69%)	742 (100%)

Dans toutes les catégories, les événements stressants négatifs sont plus nombreux que les événements stressants positifs. Au total, ces derniers représentent 32% du total d'événements recueillis. La catégorie «école» est nettement la plus populaire des catégories (154 événements), dont 108 sont des événements stressants négatifs. Les catégories «maison et appartement», «relations amoureuses», «famille» et «argent et travail» sont les plus populaires avec une moyenne de 116 événements. Les catégories: «santé», «loi» et «autres» sont nettement moins choisies que les autres.

Ces résultats nous donnent deux indicateurs, le premier étant un indice de la popularité des catégories d'événements et le second, la popularité des événements stressants négatifs par rapport aux événements stressants positifs. Il sera intéressant de vérifier si cette popularité va demeurer après sélection des événements. Si comme nous l'avons déjà dit, notre technique de réduction d'items doit conserver le même contenu, il serait normal que le choix étudiant par catégorie

après sélection soit au moins équivalent. Nous pensons que les variations observées proviendront en grande partie du fait que les élèves générateurs d'événements stressants ont dû se rappeler et écrire tous leurs événements d'eux-mêmes, tandis que ceux qui participeront à la sélection auront une liste toute faite. La démarche intellectuelle du rappel avec suggestions est à notre avis moins exigeante que celle de se rappeler les événements stressants de sa vie seulement à partir du nom d'une catégorie.

Tableau 3.3 Nombre d'événements stressants positifs et négatifs générés par les garçons et le filles dans chacune des catégories.

	NOMBRE D'ÉVÉNEMENTS STRESSANTS POSITIFS		NOMBRE D'ÉVÉNEMENTS STRESSANTS NÉGATIFS		NOMBRE TOTAL D'ÉVÉNEMENTS STRESSANTS	
	MASC.	FÉM.	MASC.	FÉM.	MASC.	FÉM.
École	14	32	27	81	41 (18,9%)	113 (21,6%)
Maison ou appartement	10	16	15	64	25 (11,5%)	80 (15,2%)
Relations amoureuses	16	30	20	53	36 (16,6%)	83 (15,8%)
Famille	14	37	14	53	28 (12,9%)	90 (17,1%)
Santé	6	10	14	47	20 (9,22%)	52 (9,9%)
Argent et travail	12	19	29	62	41 (18,9%)	81 (15,4%)
Loi	3	1	12	9	15 (6,90%)	10 (1,9%)
Autres	7	8	4	8	11 (5,07%)	16 (3,0%)
	82(35%)	153(65%)	135(26%)	377 (73%)	217 (29%)	525 (71%)

Notre échantillon comprenait 32,76% de garçons et 67,24% de filles (tableau 3.1). Il faut donc s'attendre à ce que les garçons et les filles influencent dans la même proportion le nombre total d'événements recueillis. Effectivement, cette proportion est pratiquement identique: 29% pour les garçons et 71% pour les filles. Certains préjugés nous auraient incités à penser que les filles auraient plus de facilité à exprimer leurs stress que les garçons. Ces chiffres ne le démontrent pas.

Cependant, on constate que les filles ont énuméré en proportion plus d'événements négatifs que les garçons, et vice-versa pour les stress positifs. Il est prématuré de tenter d'expliquer ces résultats à la lumière des informations que nous possédons. Le prochain questionnaire devrait nous fournir plus d'informations.

En résumé, ces statistiques descriptives nous informent:

- de la popularité de certaines catégories par rapport à d'autres;
- de la popularité des événements négatifs sur les événements positifs;
- de l'apport quantitatif équivalent en pourcentage des gars et des filles;
- de la tendance des garçons à favoriser le rappel des événements positifs tandis que les filles favorisent le rappel des événements négatifs

3.3 ANALYSE DE CONTENU

L'analyse de contenu est, selon Berelson (1952), «une technique de recherche visant la description objective, systématique et quantitative du contenu manifeste des communications».

Selon Kelly (1984), «l'objectivité reflète la nécessité de construire l'analyse sur des règles et processus spécifiques qui permettront la reproduction de la recherche et assureront que les résultats ne représentent pas simplement les prédispositions subjectives du chercheur». Dans notre cas, ceci représente toutes les démarches antérieures à la récolte des données: revue de la littérature sur le stress et sur les événements stressants, l'étude des différentes méthodes utilisées pour identifier les événements stressants de différentes populations et l'utilisation d'une méthode particulière (DELPHI).

Toujours selon Kelly, «le critère de systématisme réfère à l'utilisation de catégories consistantes permettant l'inclusion ou l'exclusion de contenus de la façon la moins biaisée possible». Cette étape de l'analyse de contenu est celle que nous privilégierons dans ce chapitre. En désirant réduire le nombre d'événements stressants, nous devrons expliquer sur quels critères nous avons appuyé notre jugement pour effectuer les différents remaniements.

Finalement, le critère de généralité, commun à toute recherche scientifique, doit permettre la possibilité d'interconnecter des phénomènes. Dans le cas des événements stressants, cette interconnection est habituellement réalisée avec les problèmes de santé physique et mentale. Pour notre part, compte tenu de la phase

dans laquelle se situe notre recherche, il serait prématuré de prétendre à la généralisation des résultats. Ultérieurement, l'expérimentation de cet instrument de mesure devrait permettre de vérifier sa capacité de généralisation.

En résumé, le but de ce chapitre sera de décrire de façon systématique le contenu des événements bruts.

3.3.1 ÉTAPES DE LA DESCRIPTION SYSTÉMATIQUE

Nous expliquerons de quelle façon nous avons réduit le nombre d'événements de 742 à 237.

A) Organisation des catégories

Pour faciliter la visualisation des événements, nous avons regroupé les événements semblables et formé des sous-catégories. Cette étape, quoique très longue, ne fut pas difficile à effectuer puisqu'elle demandait d'ordonner les événements à l'intérieur de la catégorie et de remettre les événements mal catégorisées dans les catégories adéquates. Nous vous présentons ces différentes sous-catégories. Vous retrouverez en annexe 2, tous les événements regroupés dans ces sous-catégories

Événements stressants (n=742)

École (154)
Examens (46): avant (20), pendant (10), après (16)
Stages et laboratoires (5)
Relations interindividuelles (13)
Arrivée et retour au cégep (9)
Avenir (2)
Horaire (6)
Transport (6)
Travaux (27)
Classe (14)
Université (10)
Professeur (13)
Exercices physiques (3)

Maison et appartement (105)
Entente (62)

Maison (14)
Appartement (48)
Tâches ménagères (19)
Relations parents- enfant(s) et entre frère(s) et sœur(s) (14)
Autres (10)

Relations amoureuses (119)
Négatifs (73)
Rupture et séparation (21)
Mésentente (21)
Relations sexuelles (4)
Problèmes d'agencement (11)
Solitude (1)
Autres (15)

Positifs (46)
Retour (7)
Rencontre (8)
Fréquentations (31)

Famille (116)
Négatifs (67)
Chicanes (18)
Alcoolisme (3)
Maladie et mort (6)
Grands-parents (4)
Jalousie et envie (1)
Parenté (2)
Relations frère(s)-sœur(s) (7)
Relations parent(s)-enfant(s) (21)
Divorce et départs (3)
Problèmes financiers (2)

Positifs (51)
Support moral et financier (11)
Week-end à la maison (6)
Entente (23)
Auto (4)
Naissance (4)

Réussite et compétition (3)

Santé (72)
Maladie (21)
Handicap (3)
Fatigue et sommeil (7)
Obésité (3)
Craintes de la maladie ou d'un handicap (6)
Craintes des spécialistes de la santé (6)
Exercice (13)
Drogues(cigarette, médicaments, etc.) (5)
Contraception et menstruation (3)
La maladie (3)

Finances et travail (hors-scolaire) (122)
Manque d'argent (16)
Argent des parents (7)
Double emploi (36)
Emploi d'été (12)
Précaution pour arriver (20)
Argent pour sortir ou s'habiller ou manger (18)
Bourse (9)
Avenir et argent (4)

Loi (25)
Police (10)
Infraction au code de la route (14)
Conduite d'une auto (1)

Autres (27)
Voyages (2)
Sports et loisirs (7)
Rencontres (4)
Avenir (6)
Autres (8)

B) Synthèse des énoncés semblables
Après avoir regroupé les événements traitant du même sujet, nous avons conservé celui qui synthétisait le mieux les autres énoncés, ou avons tout simplement effectué

cette synthèse nous-mêmes. Cette pratique a permis de réduire considérablement le nombre total d'événements.

C) Formulation des énoncés

Beaucoup d'énoncés n'ayant pas de verbe d'action, ont tous été réécrit. Par exemple, «les travaux longs» se lisait après manipulation, «faire des travaux longs». Le but de cette transformation était d'uniformiser et de clarifier les événements. De plus les échelles connues laissent trop souvent les répondants imaginer l'événement. Par exemple, dans l'échelle de Rahe et Holmes, on considère «examen final» comme un événement stressant. À notre avis, l'expression «faire un examen final» exprime beaucoup plus précisément une réalité. Le répondant à l'échelle de Rahe et Holmes peut imaginer qu'il s'attend à passer l'examen ou qu'il le fait, ou encore qu'il attend les résultats. Si la réponse est la même dans tous les cas, il n'y a pas de problème, mais si pour lui l'attente est très stressante, que l'examen ne le perturbe pas du tout et que la note n'est qu'une formalité puisqu'il réussit généralement bien, alors cet événement n'est pas très significatif.

D) Généralisation de l'énoncé

Certains énoncés étaient trop personnalisés ou trop particuliers. Par exemple: «je n'ai pas d'amis» ou «être infirme d'une jambe». La généralisation de tels énoncés, afin de les rendre plus significatifs à une plus grande population, a donné les résultats suivants: «ne pas avoir d'ami(e)s» et «être handicapé».

E) Neutralité des énoncés

Nous essayions, autant que possible de réécrire les événements trop négatifs ou trop positifs afin de ne pas orienter les réponses à l'avance. Par exemple, «aimer travailler pour gagner de l'argent» est devenu «travailler pour gagner de l'argent». On se rend bien compte que certaines personnes peuvent considérer cet événement comme positif tandis que d'autres le considèrent comme négatif. Cependant, plusieurs événements ne se prêtaient pas à cette gymnastique. «Être malade», par exemple, est un énoncé généralement considéré comme négatif. Si plusieurs énoncés sont par habitude ou tradition associés à des événements négatifs ou positifs, il n'en demeure pas moins que la majorité peuvent être considérés par certaines personnes comme positifs et par d'autres négatifs, et ceci dans des proportions qui peuvent souvent étonner. «Mettre fin à une relation amoureuse», si la chose s'avère utile ou non, peut occasionner des stress tout à fait différents.

F) Chevauchement des catégories

Selon la technique de cueillette de données utilisée, il était possible que des énoncés

se retrouvent dans presque toutes les catégories. L'exemple le plus facile à comprendre est celui de l'argent. Cet item se retrouve dans plusieurs catégories d'événements: «travailler pour gagner de l'argent», «dépendre financièrement de ses parents», «attendre le prêt et bourse». Ils auraient pu être respectivement classés dans les différentes catégories : «finances et travail», « famille » et «école». Cependant, pour éviter la répétition, ils ont été regroupés dans la catégorie «finances et travail». Autant que possible, le regroupement était effectué dans la catégorie permettant la plus grande généralisation possible de l'événement.

G) Apparition et disparition de catégories et changements de noms des catégories

Il nous a semblé inutile, pour le deuxième questionnaire, de maintenir ouverte la catégorie «autres». Il a été facile de resituer tous les événements de cette catégorie à l'intérieur des autres. Par ailleurs, il était souhaitable de regrouper des événements sous le titre «activités sportives, jeux et loisirs». Bien que peu nombreux (une dizaine), ces événements s'analysent plus facilement en étant regroupés. Nous avons éliminé la catégorie «maison et appartement». Nous avons décidé de classer les événements se rapportant à l'appartement dans la catégorie «école» et ceux se rapportant au domicile familial, dans la catégorie «famille». Finalement, nous avons donné des noms plus significatifs à certaines catégories. L'ensemble de ces changements ont fait passer le nombre de catégories de huit à sept. Le tableau 3.4 résume ces changements.

Tableau 3.4 Nouvelles catégories

ANCIENNES CATÉGORIES	NOUVELLES CATÉGORIES
L'école	Vie à l'école
La maison (appartement)	(disparue)
Les relations amoureuses	Vie affective
La famille	Vie familiale
La santé	Santé
Les finances et le travail	Finances et travail
La loi	Loi
Autres	(disparue)
(aucune)	Activités sportives, jeux et loisirs

3.2.2 RÉSULTATS DES DIFFÉRENTES MANIPULATIONS

Les changements de catégories ainsi que la réduction du nombre d'événements par différentes techniques modifient énormément le portrait original de notre première cueillette de données. Le tableau 3.5 nous montre le nombre d'événements dans les nouvelles catégories.

Tableau 3.5 Nombre d'événements par catégorie après réduction.

CATÉGORIES	NOMBRE D'ÉVÉNEMENTS STRESSANTS	%
Vie à l'école	53	22.4
Vie affective	58	24.5
Vie familiale	33	13.9
Santé	37	15.6
Act. sport., jeux et loisirs	10	4.2
Finances et travail	35	14.8
Loi	11	4.6
	237	100.00

Maintenant que le nombre d'événements a passé de 742 à 237 (une diminution de 68%), nous sommes maintenant en mesure de retourner consulter nos experts pour valider les manipulations effectuées et pour leur demander de juger, parmi ces événements ceux qu'ils considèrent stressants de façon significative pour des cégépiens.

4

SÉLECTION DES ÉVÉNEMENTS STRESSANTS: QUESTIONNAIRE 2

Notre premier questionnaire a permis d'identifier un ensemble d'événements stressants, vécus par environ soixante cégépiens. Par la suite, la technique d'évaluation de contenu a facilité le regroupement, le rejet et la réécriture de plusieurs énoncés. Ceux-ci feront l'objet du deuxième questionnaire.

Dans ce second questionnaire, on interroge les experts – en l'occurrence, les étudiants – afin de vérifier si les énoncés retenus reflètent bien les événements stressants qu'ils ont eux-mêmes vécus ou qui ont été vécus par l'ensemble de la communauté cégépienne. Cette précision a pour but d'éviter de trop personnaliser ces réponses en faisant uniquement référence à leurs propres expériences.

4.1 ADMINISTRATION DU QUESTIONNAIRE

4.1.1 But du questionnaire

A l'aide de l'avis d'un grand nombre d'étudiants, vérifier la pertinence de notre analyse de contenu et des événements vécus par un plus petit nombre d'individus.

4.1.2 Population cible

La population cible de ce questionnaire est identique à celle du questionnaire 1.

4.1.3 Échantillon

La technique DELPHI nous suggère de conserver le même échantillon de répondants pour toutes les étapes. Nous avons ajusté cette règle à nos besoins, en choisissant un groupe d'élèves n'ayant pas participé au premier questionnaire. Il nous semblait opportun de soumettre les résultats à la critique d'un autre groupe d'élèves plus nombreux, susceptible de porter un jugement sélectif sur les événements proposés. En augmentant le nombre de répondants, nous voulions donner à cette sélection d'événements un plus grand potentiel de généralisation. En choisissant des répondants qui n'avaient pas participé au premier questionnaire, nous voulions aussi nous assurer que les individus n'étaient pas placés en conflit d'intérêt pour sélectionner les événements. De plus, si ce [illegible]onnaire avait été proposé aux mêmes groupes qui avaient inventorié les événements, il aurait été possible d'associer certains événements à des individus en particulier. Ceci aurait, à notre avis, porté préjudice à la confidentialité des résultats.

4.1.4 Question du questionnaire 2

Quels sont les événements stressants (vécus au cégep ou dans l'environnement social) les plus pertinents à la vie des cégépiens?

4.1.5 Caractéristiques du questionnaire

Comme vous pourrez le constater en consultant l'annexe 3, ce questionnaire a été construit pour permettre aux répondants d'analyser rapidement et efficacement les événements. Tout d'abord, les événements sont regroupés dans leur catégorie respective, et il suffit de cocher dans la case appropriée selon que l'événement stressant est considéré comme positif, négatif ou sans impact pour un cégépien.

4.1.6 Déroulement

Nous avions prévu utiliser les trente premières minutes d'un cours de quatre-vingt-dix pour:

1) la distribution des questionnaires;
2) les explications relatives;
3) la réponse.

Puisque le temps disponible pour pouvoir réaliser toutes ces tâches était relativement réduit, nous avons décidé de scinder en deux notre questionnaire de 237 événements. Le premier questionnaire regroupait les catégories: «vie à l'école»; «vie affective» et «vie familiale» pour une total de 144 événements, tandis que le deuxième regroupait les catégories: «santé»; «activités sportives, jeux et loisirs»; «finances et travail» et «loi», pour un total de 93 événements. La différence du nombre d'événements à évaluer pour chacun des questionnaires est attribuable au regroupement des catégories que nous avons voulu conserver intégralement afin de faciliter l'évaluation. Cette décision implique que certains étudiants avaient cinquante et un événements de moins à évaluer, une différence de 35%. Ceci ne semble pas affecter les répondants. En effet, nous avons constaté que les étudiants répondant au questionnaire le plus long prenaient effectivement plus de temps que ceux ayant le questionnaire plus court.

Tableau 4.1 Échéancier d'administration et autres informations relatives à la répartition des questionnaires 1 et 2 et au nombre de répondants garçons et filles

	QUESTIONNAIRE 1			QUESTIONNAIRE 2			
	GARÇONS	FILLES	TOTAL	GARÇONS	FILLES	TOTAL	G-T
5 oct 10 h	6	3	9	4	4	8	17
5 oct 5 h	4	6	10	4	6	10	20
6 oct. 9 h	3	7	10	4	4	8	18
6 oct 13 h	4	8	12	4	4	8	20
6 oct 15 h	7	7	14	4	4	8	22
7 oct. 9 h	4	6	10	4	5	9	19
7 oct. 13 h	3	5	8	4	6	10	18
9 oct. 10 h	3	4	7	6	8	14	21
9 oct. 13 h	4	6	10	3	8	11	21
	38	52	90	37	56	86	176

Le tableau 4.1 montre quand et comment les questionnaires ont été distribués dans les différents groupes.

Les explications relatives au questionnaire ont été données aux étudiants par le chercheur, à l'exception de 2 groupes (20% de l'échantillon), où les explications furent données par le professeur titulaire. Celui-ci avait préalablement assisté à quatre présentations du chercheur. Même si les explications écrites sur le questionnaire étaient, à notre avis, suffisamment explicites, nous avons jugé bon de les commenter et de les renforcer par une présentation orale. Très rapidement, on expliquait le but de la recherche, l'importance de leur participation ainsi que le rôle d'*expert* qui leur était attribué. Cette démarche avait aussi pour but de motiver les étudiants à répondre le plus sérieusement possible au questionnaire. Cette mesure supplémentaire nous apparaissait importante pour augmenter la validité des réponses et éviter qu'il soit considéré comme «un autre questionnaire», car on les sollicite souvent pour répondre à toutes sortes de questionnaires et de sondages.

Sans pouvoir garantir une relation de cause à effet, nous avons pu observer le sérieux avec lequel ils ont rempli le questionnaire. Nul doute que cette tâche paraissait vraiment importante pour la majorité. Cette observation simpliste et peu scientifique, appuie, à notre avis, la valeur de nos données et nous incite à leur accorder une grande considération. Il serait illusoire de vouloir donner un sens à nos résultats si cette étape avait été effectuée de façon négligée. En résumé, notre population «captive» a démontré un intérêt certain à réaliser cette tâche. Le biais très important de données tirées d'un questionnaire rempli à la sauvette par des individus non motivés a été réduit au minimum par cette intervention directe et par la sélection des répondants.

L'étudiant avait une vingtaine de minutes pour compléter le questionnaire. Il devait coter tous les événements – sans exception – comme étant un stress négatif, un stress positif ou un événement «sans impact». Après ce délai, nous permettions à ceux qui n'avaient pas terminé de poursuivre selon le besoin.

Au plan de l'organisation spatiale, nous avions disposé des tables et des chaises afin que les répondants soient convenablement assis pour écouter les consignes et répondre au questionnaire (une amélioration par rapport au premier questionnaire!).

4.1.7 Saisie des données

Les données ont été saisies sur micro-ordinateur Macintosh à l'aide du logiciel *StatView 512 +*. Nous avons choisi ce type de logiciel pour son accessibilité (utilisation locale) et sa performance relativement au traitement désiré.

4.2 ANALYSE DES DONNÉES

4.2.1 Analyse exploratoire

Cette analyse a pour but de faciliter l'étude des résultats de nos questionnaires et de mieux saisir toutes les informations suggérées. Pour cela, nous diviserons ainsi cette analyse en trois parties:

1. l'étude des généralités relatives aux événements, aux catégories et au nombre d'événements positifs et négatifs dans chaque catégorie ;

2. l'étude de l'impact du choix féminin et masculin sur ces généralités;

3. l'étude des événements spéciaux.

Le *choix étudiant sn pourcentage* sera la mesure utilisée pour vérifier la popularité des événements. Ce choix indique le pourcentage d'étudiants ayant considéré l'événement stressant positif, stressant négatif ou sans impact pour un élève de cégep en général (voir les résultats en annexe 3). L'information ainsi obtenue est suffisamment explicite pour permettre la sélection des événements les plus stressants. L'analyse de l'impact du sexe sur ce choix sera faite à l'aide d'un test de signification (khi-deux).

4.2.2 Généralités

A) Événements

Chacun des répondants était obligé d'évaluer tous les événements du questionnaire en jugeant selon la grille présentée précédemment (positif, négatif ou sans impact).

Les étudiants ne qualifiaient pas tous le même événement de la même façon. Un pourcentage pouvait choisir de lui donner une valeur positive, tandis qu'un autre pourcentage lui attribuait une valeur négative ou sans impact. Fréquemment, pour un même événement, le choix des élèves se distribuait dans les trois catégories de réponses. Dans le tableau 4.2, nous avons regroupé l'information relative au nombre d'événements ayant reçu un pourcentage de choix supérieur à 30% dans chacune

des catégories de réponses possibles. Par exemple, ce tableau indique qu'il y a eu 88 événements classés, par plus de 30% des élèves, comme stressants positifs.

Tableau 4.2 Nombre d'événements par catégorie de stress en fonction du choix étudiant en pourcentage

	ÉVÉNEMENTS STRESSANTS					
	STRESS +		SANS IMPACT		STRESS -	
	n	%	*n*	%	*n*	%
+30%	88	28,9	63	20,7	154	50,5
+40%	71	28,9	32	13,0	143	58,1
+50%	61	31,4	11	5,7	122	62,9
+60%	49	30,4	3	1,9	109	67,7
+70%	39	28,1	1	0,7	98	71,9
+80%	24	24,7	0,0	0,0	73	75,3

Plus le *choix étudiant en pourcentage* augmente, plus l'événement retenu est considéré comme appartenant à une seule catégorie de stress. Par exemple, l'événement considéré négatif par plus de 80% des élèves a forcément sa place dans une échelle regroupant les événements stressants négatifs. Cependant, ce n'est pas toujours aussi évident pour tous les événements. En effet, certains événements se partagent 30 et 40% du choix étudiant dans la catégorie de réponse stress positif et stress négatif. L'événement est assurément stressant, mais difficile à catégoriser. Nous porterons une attention particulière à la section des cas spéciaux.

Le résultat en pourcentage a l'avantage de dégager l'importance réelle du nombre d'événements par rapport aux catégories de réponses. Lorsque le choix étudiant est de 30% à 40%, on observe que le nombre d'événements classés «sans impact» est relativement élevé (20,7% et 13%). Ce pourcentage de «sans impact» diminue considérablement (5,7%) lorsque le choix s'élève à 50%, pour être négligeable dans les catégories ou le choix est de 60 à 70%, puis complètement disparaître à 80%.

Plus le *choix étudiant en pourcentage* augmente, plus il tend à reconnaître l'importance des événements stressants négatifs par rapport aux événements stressants positifs. En effet, pour les choix de 50%, on observe une différence de 31,5% entre les stress négatifs et positifs. Cette différence augmente graduellement à 50,6 % lorsque le choix étudiant monte à 80%.

B) Catégories

Pour généraliser les résultats du sondage que nous fournira cette liste d'événements, il est souhaitable de les regrouper. Dans chacune de ces catégories d'événements, il devrait y avoir un nombre d'événements lui accordant une certaine représentativité par rapport aux autres catégories. Si actuellement nous ne pouvons pas donner une valeur à l'expression «nombre suffisant», les prochaines analyses devraient combler cette lacune. Il faut ajouter que cette représentativité des catégories d'événements sera la résultante d'un nombre d'événements positifs et négatifs.

Tout en tenant compte des observations précédentes, voici comment les catégories d'événements utilisées dans le questionnaire se transforment en fonction de l'augmentation du *choix étudiant*. Le tableau 4.3 représente le nombre d'événements dans chacune des catégories du questionnaire ainsi que le pourcentage respectif.

Tableau 4.3 Distribution originale du nombre d'événements par catégorie dans le questionnaire 2

CATÉGORIES	NOMBRE	%
Vie à l'école	53	22,36
Vie affective	58	24,47
Vie familiale	33	13,92
Santé	37	15,61
Activités	10	4,22
Finances et travail	35	14,77
Loi	11	4,65
Total	237	100,00

Les catégories ne totalisent pas toutes le même nombre d'événements (tableau 4.4). Certaines sont moins représentées numériquement, comme par exemple la catégorie «activités sportives, jeux et loisirs» et la catégorie «loi». Par contre, les catégories «vie à l'école» et «vie affective» comptent beaucoup plus d'événements que les autres. Le nombre d'événements par catégorie n'a évidemment pas besoin d'être égal pour que cette catégorie d'événements ait un impact équivalent sur la vie des cégépiens. Un grand nombre d'événements dans une catégorie nous indique que les étudiants sont tout simplement plus sujets à vivre ce type d'événements. D'ailleurs, le nombre d'événements par catégorie provient de leur choix. Cependant, cette information ne nous donne aucune précision sur l'importance de l'événement.

Tableau 4.4 Nombre d'événements par catégorie en fonction du choix étudiant en pourcentage

	CHOIX DES ÉTUDIANTS							
	50%		60%		70%		80%	
CATÉGORIES	*n*	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Vie à l'école	36	18,6	27	16,8	27	19,7	19	19,6
Vie affective	53	27,3	46	28,6	37	27,0	30	30,9
Vie familiale	26	13,4	22	13,7	19	13,9	12	12,4
Santé	32	16,5	24	14,9	20	14,6	15	15,5
Activités	10	5,2	8	5,0	3	2,2	2	2,1
Finances	28	14,4	26	16,2	23	16,8	13	13,4
Loi	9	4,3	8	5,0	8	5,8	6	6,2
	194	100,0	161	100,2	137	100,0	97	100,1

À ce stade de généralité, on peut noter que le nombre d'événements par catégories semble suffisant, sauf pour la catégorie «activités» où l'on retrouve respectivement trois (3) et deux (2) événements selon que le choix étudiant est de 70 à 80%. Les prochaines analyses tiennent compte du nombre d'événements stressants positifs et négatifs dans chacune des catégories et permettent de vérifier dans quelle mesure la catégorie demeure représentative lorsqu'elle est mise en présence d'une autre variable.

Le nombre d'événements (en pourcentage) par catégorie demeure à peu près semblable à tous les niveaux de choix étudiant. Cette proportion reflète favorablement les proportions originales (tableau 4.3).

C) Événements stressants positifs et négatifs dans les différentes catégories

Vérifions maintenant de quelle façon ces différents événements stressants positifs et négatifs maintiennent ou non leur représentativité dans les différentes catégories au fur et à mesure que le choix étudiant augmente.

Événements stressants positifs

Tableau 4.5 Nombre d'événements stressants positifs par catégorie en fonction de l'augmentation du choix étudiant en pourcentage

	CHOIX DES ÉTUDIANTS							
	50%		60%		70%		80%	
CATÉGORIES	*n*	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Vie à l'école	8	13,1	7	14,3	7	18,0	3	12,5
Vie affective	21	34,4	18	36,7	16	41,0	12	50,0
Vie familiale	13	21,3	10	20,4	9	23,1	5	20,8
Santé	4	6,6	2	4,1	1	2,6	0	0,0
Activités	8	13,1	6	12,3	2	5,1	1	4,2
Finances	6	9,8	6	12,3	4	10,3	3	12,5
Loi	1	1,6	0	0	0	0,0	0	0,0
	61	99,9	49	100,1	39	100,1	24	100,0

Le nombre d'événements stressants positifs des catégories «santé», «activités» et «loi» diminuent lorsque le choix étudiant augmente de 50 à 80%. Bien que le nombre d'événements stressants positifs soit nettement inférieur aux négatifs, il serait intéressant de conserver quelques événements positifs dans chacune des catégories retenues. Il faut toutefois reconnaître que certaines catégories sont plus susceptibles que d'autres de faire ressortir des événements stressants positifs.

La transformation des données en pourcentage nous permet de constater que lorsque ce choix augmente, les catégories «santé» et «loi» disparaissent complètement tandis que la catégorie «vie affective», pour un choix global de 80% compte à elle seule 50% de l'ensemble des événements stressants positifs restants.

Événements stressants négatifs

Tableau 4.6 Nombre d'événements stressants négatifs par catégorie en fonction de l'augmentation du choix étudiant en pourcentage

	CHOIX DES ÉTUDIANTS							
	50%		60%		70%		80%	
CATÉGORIES	*n*	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Vie à l'école	23	18,9	19	17,4	20	20,4	16	21,9
Vie à l'école	32	26,2	28	25,7	21	21,4	18	24,7
Vie familiale	12	9,8	12	11	10	10,2	7	9,6
Santé	25	20,5	22	20,2	19	19,4	15	20,5
Activités	2	1,6	1	0,9	1	1,0	1	1,4
Finances	20	16,4	19	17,4	19	19,4	10	13,7
Loi	8	6,6	8	7,3	8	8,2	6	8,2
	122	100,0	109	99,9	98	100,0	73	100,0

Les catégories regroupant les événements stressants négatifs conservent une bonne représentativité avec l'augmentation du *choix étudiant*. Sauf exception pour la catégorie «activité», toutes les autres conservent un minimum de six (6) événements tout au long de la sélection.

Ce nombre d'événements transformé en pourcentage nous permet d'établir que toutes les catégories conservent une même représentativité à tous les niveaux de *choix étudiant* si l'on regarde la proportion d'événements de chaque catégorie. Nous remarquons qu'un nombre suffisant d'événements positifs et négatifs sont présents lorsque le choix étudiant est de 70%, à l'exception de la catégorie «loi» qui ne conserve que des événements négatifs. Pour les cas spéciaux, nous examinerons les événements avec le cumul des choix positifs et négatifs totalisant plus de 70%

des *choix étudiants*. Ces événements sont certes stressants, mais on observe qu'il est difficile de les ranger dans les catégories positives ou négatives.

4.2.3 Impact du sexe sur l'évaluation des événements

Les répondants avaient pour consigne de répondre comme les «représentants» des cégépiens. Cette consigne avait pour but d'éviter que certains événements soient attribués à un sexe plutôt qu'à un autre, ou profitent du nombre total de répondants masculins ou féminins. Par exemple, un garçon aurait pu coter l'événement «être enceinte» comme étant sans impact. Dans ce contexte particulier, il devait présumer l'impact de cet événement pour une fille ou pour l'ensemble des filles de cégeps. En bref, le répondant devait se considérer comme l'expert pouvant juger de la pertinence des événements stressants de la vie des cégépiens.

Nous avons vérifié si cette consigne avait été suivie avec un test de signification (khi-carré) permettant d'évaluer la divergence entre le nombre de cas (garçons et filles) de chaque catégorie observée dans l'échantillon et le nombre de cas de chaque catégorie auquel on aurait du s'attendre pour chacun des événements. Comme nous présumions trouver peu d'événements où il y aurait une différence significative entre garçons et filles, nous avons convenu de formuler comme hypothèse nulle: «Il n'y a pas de différence entre les réponses des filles et des garçons». Les résultats contredisant cette hypothèse nous permettront d'identifier les événements où les filles répondent différemment des garçons, et vice-versa. Statistiquement, ceci signifie que lorsque la valeur du khi-carré avec 1 degré de liberté (c-1) sera inférieure à celle où $p \leq 0{,}059$, l'hypothèse nulle est rejetée. Ce rejet nous indique que les garçons et les filles ont évalué différemment l'événement. Lorsqu'il n'y a pas de différence dans la façon de répondre des garçons et des filles, le test du khi-carré nous assure que les garçons et les filles répondent à toutes les qualifications possibles de l'événement (S-, S+ et sans impact) dans la proportion attendue. Cependant, ce test ne révèle pas que les filles et les garçons évaluent différemment les événements ($p \leq 0{,}059$) s'ils répondent autrement à toutes les évaluations possibles de l'événement. Il est possible que cette différence entre les garçons et les filles ne soit pas observable dans le choix d'évaluation le plus populaire et que cette différence soit surtout attribuable à une évaluation de l'événement choisie par une minorité d'étudiants. Nous vérifierons si, dans la réponse la plus populaire, la proportion de garçons ou de filles est celle attendue. Nous avons examiné tous les tableaux de contingence où le test khi-carré donnait un $p \leq 0{,}059$, et ensuite comparé le nombre de répondants masculins et féminins présents dans la réponse la plus populaire. Vous retrouverez ce regroupement d'événements à l'annexe 4 et la différence qu'il y a entre la proportion de garçons

et de filles attendue et la proportion réelle. De plus, nous expliquerons comment trouver ces chiffres à partir du tableau de contingence.

Lorsque la différence entre le nombre de répondants réels et le nombre de répondants attendu est inférieur à 10%, nous jugeons qu'il est inutile d'en tenir compte. Cependant, lorsque cette différence est égale ou supérieure à 10%, nous excluons ces événements de l'échelle. En effet, considérant que notre échelle ne veut pas mesurer les différences spécifiques entre les cégépiens et cégépiennes, mais plutôt de vérifier les événements qui touchent l'ensemble des cégépiens, il est inutile de conserver ces événements discriminants. Le tableau 4.7 regroupe les événements pouvant être rejetés pour ce motif. Si l'on considère seulement les événements qui ont été choisis par 70% des étudiants (S-, S+ ou la somme des deux), on rejette seulement huit (8) événements (5.03, 5.06, 3.25, 4.33, 1.05, 1.46, 2.14 et 1.43).

4.2.4 Cas spéciaux

Dans cette partie, nous examinons les événements qui démontrent des comportements spéciaux:

- les événements qui ont un choix étudiant total, égal ou supérieur à 70%, dans la catégorie de «stress négatif» et de «stress positif»;
- les événements qui ont reçu plus de 50% du choix étudiant dans la catégorie «sans impact».

A) Événements choisis simultanément dans la catégorie de réponse stress positif et stress négatif avec un choix étudiant total de 70%.

Ces événements ont la capacité de provoquer autant de stress positifs que de stress négatifs. Dans la mesure où ce sont les événements stressants qui nous intéressent, ils ont leur place dans l'échelle.

B) Événements «Sans impact» avec un choix étudiant ≥ 50%

Seul l'événement 1.32 (tableau 4.9) a fait l'objet de plusieurs commentaires de la part des répondants. Si l'on avait écrit «venir au cégep en autobus», plusieurs auraient évalué l'événement comme un stress négatif. Pour cette raison, nous allons le modifier et l'intégrer à notre échelle. Les expérimentations ultérieures nous permettrons de vérifier la justesse de cette décision.

Les autres événements ne seront pas retenus dans l'échelle. Rien ne nous engage à les reconsidérer.

Tableau 4.7 Événements où la réponse la plus populaire a été influencée par 10% ou plus de garçons ou de filles

	ITEM	% EN PLUS	ÉVÉNEMENTS
GARÇONS	5.03	10	Être en bonne forme physique
	5.06	11	Se détendre après avoir fait une activité sportive ou de loisir
	1.49	11	Demeurer dans les résidences d'étudiants
	3.32	12	Avoir un frère ou une sœur divorcée
	3.07	20	Demeurer à la maison pour une longue période de temps
FILLES	4.23	10	Faire attention à son poids
	3.25	11	Devoir prendre position pour son père ou pour sa mère
	4.33	13	Avoir un ou des parents alcooliques
	1.11	13	Suivre des cours dans deux institutions différentes
	1.05	14	Attendre les résultats d'un examen
	1.46	14	Décider de son choix de carrière
	2.05	17	Avoir des divergences d'opinion avec quelqu'un
	2.14	18	Satisfaire aux exigences de son ami
	1.43	21	Choisir son champ d'étude au cégep ou à l'université

Tableau 4.8 Événements choisis dans la catégorie stress positifs et stress négatifs par plus de 70% des étudiants

	ÉVÉNEMENTS	S+	S-	TOTAL
VIE A L'ÉCOLE	Attendre le résultat d'un examen	25,56	55,56	81,12
	Compétitionner à l'intérieur des cours	39,89	37,78	76,67
	Faire des travaux longs	16,67	58,89	75,56
	Effectuer un stage	55,56	21,11	76,67
	Vivre la première semaine de cours	40,00	30,00	70,00
	Choisir son champ d'étude au cégep ou à l'université	34,44	36,67	71,11
	Faire un choix de carrière	40,00	43,33	83,33
	Trouver un emploi dans son champ d'étude	48,89	43,33	92,22
	Se faire poser des questions sur ses sentiments	23,33	53,33	76,66
VIE AFFECTIVE	Avoir des relations avec la famille de son ami(e)	60,00	11,11	71,11
	Avoir un(e) ami(e) qui ne s'affirme pas devant les autres	4,44	67,78	72,22
	Subsister aux exigences de son ami(e)	30,00	55,56	85,56
	Vouloir toujours bien faire	35,56	46,67	82,23
	Être enceinte	16,6	67,44	98,04
	Éviter d'avoir des relations amoureuses	4,49	67,42	71,91
	Chercher à savoir comment aborder une personne de son goût	45,56	45,56	91,12
	Rencontrer les parents de son ami(e) pour la première fois	61,11	32,22	93,33
	Fréquenter une personne qui sort avec quelqu'un d'autre	11,11	62,22	73,33
	Désirer parler davantage à son ami(e)	52,22	22,22	74,44

	ÉVÉNEMENTS (SUITE)	S+	S-	TOTAL
VIE FAMILIALE	Vouloir satisfaire ses parents avec de bons résultats scolaires	47,78	32,22	80,00
	Se réunir en famille	66,67	7,78	74,45
	Visiter la parenté	55,56	18,89	74,45
	S'ennuyer de sa famille	13,33	65,56	78,89
	Devoir prendre position pour son père ou pour sa mère	12,22	68,89	81,11
	Se faire conseiller par des membres de sa famille	55,56	18,89	74,45
SANTÉ	Récupérer d'une opération	54,65	27,91	82,56
	Aller chez le dentiste	6,98	63,95	70,93
ACT.	Être en bonne forme physique	69,77	1,16	70,93
	Apprendre à conduire une automobile	61,63	25,58	87,21
FINANCES	Avoir des parents qui aident financièrement	67,44	8,14	75,58
	Travailler pour gagner de l'argent	69,77	16,28	86,05
	Suivre des cours le soir pour donner un meilleur rendement au travail	40,70	43,02	83,72
	Aller à l'école la semaine et travailler la fin de semaine	26,74	46,51	73,25
	Passer une entrevue	43,02	47,67	90,69
	Changer d'emploi	31,40	48,84	80,24
LOI	Aucun	—	—	—

Tableau 4.9 Événements «sans impact» choisis par 50% ou plus d'étudiants

ITEM	CHOIX ÉTUDIANT EN %	ÉVÉNEMENT SANS IMPACT
1.29	55,56	Avoir un horaire fixe
1.31	52,52	Être à l'heure
1.32	52,44	Se rendre à l'école en auto ou en autobus
1.49	52,81	Demeurer dans les résidences étudiantes
1.50	60,00	Faire les tâches ménagères
3.32	51,11	Avoir un frère ou une sœur divorcée
4.28	61,63	Prendre des médicaments
4.30	51,16	Ne pas fumer la cigarette
4.31	56,98	Ne pas boire d'alcool
6.23	70,93	Voir des gens gaspiller
6.34	59,30	Discuter d'argent avec son ami(e)

C) Événements répétés

Certains événements ont été répétés deux fois. C'est le cas des événements 1.6 et 1.16 (*échouer un examen*), 1.7 et 1.17 (*réussir un examen ou un cours*) et finalement 2.21 et 2.39 (*rencontrer un(e) ancien(ne) ami(e) et revoir un(e) ancien(ne) ami(e)*). Cette erreur a été dépistée très tard dans la démarche. Le choix étudiant en pourcentage entre les événements identiques est cependant presque similaire. Elle ne varie pas plus de deux points de pourcentage. Cette constatation nous permet d'éliminer un des deux événements identifiés comme semblables.

CONCLUSION

Compte tenu de l'analyse que nous venons de réaliser, nous conserverons les événements répondant aux conditions suivantes:

1. Être considéré *stressant positif* par 70% et plus des répondants;
2. Être considéré *stressant négatif* par 70% et plus des répondants;
3. Avoir cumulé 70% ou plus de choix dans la catégorie *stress négatif et stress positif*;
4. Être considéré «*sans impact*» à cause d'une mauvaise formulation.

Tableau 4.10 Nombre d'événements par catégories à la suite de l'application des règles d'inclusion et d'exclusion

CATÉGORIES	STRESS POSITIF ≥ 70%	STRESS NÉGATIF ≥ 70%	STRESS POSITIFS NÉGATIFS ≥ 70%	SANS IMPACT	CHOIX GARÇONS FILLES ≥ 10%	ÉVÉNEMENTS EN DOUBLE	TOTAL
Vie à l'école	7	20	8	1	-3	-2	31
Vie affective	16	21	11		-1	-1	46
Vie familiale	9	10	6		-1		24
Santé	1	19	2		-1		21
Activités	2	1	2		-1		4
Finances	4	19	6		0		29
Loi	0	8	0		0		8
TOTAL	39	98	36	1	-7	-3	163

de cette liste, nous retirerons les événements qui se seraient répétés par inadvertance ainsi que ceux qui démontrent une différence égale ou supérieure à 10 % dans le choix de réponse des filles ou des garçons. Ce nombre nous est apparu comme un compromis acceptable entre une valeur plus élevée démontrant une discrimination notable entre le choix des garçons et des filles, et une valeur plus basse pratiquement insignifiante.

Nous avons maintenant terminé la sélection des éléments qui feront partie de notre échelle des événements stressants de la vie de cégépien. Il ne nous reste plus qu'à présenter ces événements dans leur ensemble et de conclure cette recherche par les remarques et recommandations qui s'imposent.

ÉVÉNEMENTS STRESSANTS DE LA VIE DU CÉGÉPIEN

1. CATÉGORIE: VIE A L'ÉCOLE

1.1 Événements stressants positifs

- Réussir un examen ou un cours;
- Être complimenté pour avoir réussi un examen;
- Connaître des personnes au cégep;
- Rendre service à d'autres élèves;
- Bien s'entendre avec un professeur;
- Être accepté au cégep ou à l'université.

1.2 Événements stressants négatifs

- Approche des examens de mi-session ou de fin de session;
- Préparer ou étudier un examen;
- Faire un examen;
- Avoir un trou de mémoire pendant un examen;
- Échouer un examen ou un cours;
- Être méprisé pour avoir échoué un examen;
- Manquer de temps pour étudier un examen ou faire un travail;
- Souffrir de solitude au cégep;
- Se sentir constamment regardé;
- Être en retard;
- Faire un exposé oral en classe;
- Être dans un cours où les étudiants ne sont pas sociables;
- Avoir un professeur qui n'aime pas répondre aux questions;
- Ne pas s'entendre avec un professeur;
- Avoir un professeur qui ne respecte pas les étudiants;
- Avoir un professeur qui enseigne trop vite;
- Avoir un professeur qui pousse dans le dos;
- Être refusé au cégep ou à l'université;
- Avoir besoin de notes élevées pour être accepté au cégep ou à l'université.

1.3 Événements stressants positifs et négatifs (total ≥ 70%)

- Attendre le résultat d'un examen;
- Être en compétition à l'intérieur des cours;

- Faire des travaux longs;
- Effectuer un stage;
- Vivre la première semaine de cours;
- Choisir son champ d'étude au cégep ou à l'université;
- Faire un choix de carrière;
- Trouver un emploi dans son champ d'étude.

2. CATÉGORIE: VIE AFFECTIVE

2.1 Événements stressants positifs

- Résoudre le problème de son ami(e);
- Rencontrer un(e) ancien(ne) ami(e);
- Avoir des relations sexuelles;
- Aimer un gars ou une fille;
- Connaître une nouvelle personne;
- Avoir le coup de foudre;
- S'engager dans une relation amoureuse;
- Se sentir apprécié par ses amis;
- Participer au bonheur d'un(e) ami(e) relativement à un événement spécifique;
- Être avec son ami(e);
- Savoir que son ami(e) est heureux(se);
- Avoir des amis;
- Pouvoir compter sur une personne que l'on aime beaucoup;
- Préparer une surprise à quelqu'un;
- Être de bonne humeur.

2.2 Événements stressants négatifs

- Mettre fin à une relation amoureuse;
- Subir l'éloignement prolongé d'une personne aimée;
- Ne pas avoir d'autre ami(e) que son (sa) partenaire;
- Être avec des gens qui ne s'aiment pas;
- Avoir un(e) ami(e) qui veut plus qu'on peut lui donner;
- Se faire demander des comptes sur ses allées et venues;
- Ne pas savoir quoi dire ou quoi faire;
- Se faire narguer en public;
- Manquer de diplomatie envers son ami(e);
- Être jaloux;
- Avoir mis une fille enceinte;
- Faire l'amour sans moyen de contraception;

- Ne pas avoir d'ami(e);
- Ne pas être certain(e) de l'amour du partenaire;
- Ne pas être certain de son amour pour le (la) partenaire;
- Être en amour avec l'ami(e) de son (sa) conjoint(e);
- Se sentir moins libre à cause d'une relation amoureuse;
- Avoir une relation tendue avec un copain ou une copine;
- Avoir de la difficulté à se rejoindre à cause des occupations;
- Attendre quelqu'un qui est en retard;
- Être de mauvaise humeur.

2.3 Événements stressants positif et négatifs (total ≥ 70%)

- Être questionné(e) sur ses sentiments;
- Avoir des relations avec la famille de son ami(e);
- Avoir un(e) ami(e) qui ne s'affirme pas devant les autres;
- Satisfaire aux exigences de son ami(e);
- Vouloir toujours bien faire;
- Être enceinte;
- Éviter d'avoir des relations amoureuses;
- Savoir comment aborder une personne de son goût;
- Rencontrer les parents de son ami(e) pour la première fois;
- Fréquenter une fille ou un gars qui sort avec quelqu'un d'autre;
- Désirer parler davantage à son ami(e).

3. CATÉGORIE: VIE FAMILIALE

3.1 Événements stressants positifs

- Être aimé(e) et encouragé(e) par sa famille;
- Être encouragé(e) par ses parents pour étudier;
- Revoir les membres de sa famille;
- Bien s'entendre avec les membres de sa famille;
- Avoir des nouvelles d'un membre de la famille qui a dû s'éloigner;
- Jouir d'une plus grande liberté venant des parents;
- Apprendre la naissance d'un enfant;
- Apprendre le mariage d'une personne;
- Avoir des parents qui prêtent leur automobile.

3.2 Événements stressants négatifs

- Ne pas être encouragé(e) par ses parents pour étudier;
- Se disputer avec les membres de sa famille;

- Être en compétition avec des membres de sa famille;
- Avoir des parents qui se disputent;
- Avoir des parents qui ne veulent pas prêter leur automobile;
- Endurer les conflits entre les membres de la famille;
- Être sans famille (orphelin);
- Être comparé, par ses parents, aux autres enfants de la famille;
- Avoir des parents qui arrivent du travail de mauvaise humeur;
- Avoir des parents divorcés ou séparés.

3.3 Événements stressants positifs et négatifs (total ≥ 70%)

- Vouloir satisfaire ses parents avec de bons résultats scolaires;
- Se réunir en famille;
- Visiter la parenté;
- S'ennuyer de sa famille;
- Se faire conseiller par des membres de sa famille;
- Devoir prendre position pour son père ou pour sa mère.

4. CATÉGORIE: SANTÉ

4.1 Événements stressants positifs

- Être heureux de son apparence physique.

4.2 Événements stressants négatifs

- Être malade (courte durée);
- Avoir une maladie chronique;
- Être sujet à attraper régulièrement des maladies;
- Apprendre qu'on est atteint d'une maladie grave;
- Apprendre qu'une personne chère est gravement malade ou blessée;
- S'inquiéter de la santé d'un(e) ami(e);
- Avoir un proche parent malade à la maison;
- Avoir quelqu'un de malade dans sa famille;
- Se faire opérer;
- Avoir une blessure qui ne guérit pas;
- Avoir un accident d'automobile;
- Avoir un problème de vue ou d'audition;
- Être handicapé(e);
- Avoir de la difficulté à dormir;
- Être très souvent fatigué(e);
- Entrer à l'hôpital;

- Avoir un ou des parents alcooliques;
- Consommer des drogues (cocaïne, LSD, etc.);
- Avoir une mortalité dans la famille.

4.3 Événements stressants positifs et négatifs (total ≥ 70%)
- Récupérer après une opération;
- Aller chez le dentiste.

5. CATÉGORIE: ACTIVITÉS SPORTIVES, JEUX ET LOISIRS

5.1 Événements stressants positifs
- Gagner au jeu;
- Pratiquer une activité sportive ou de loisir.

5.2 Événements stressants négatifs
- Être en mauvaise condition physique.

5.3 Événements stressants positifs et négatifs (total ≥ 70%)
- Être en bonne forme physique;
- Apprendre à conduire une automobile.

6. CATÉGORIE: FINANCES ET TRAVAIL

6.1 Événements positifs
- Avoir assez d'argent pour ses besoins;
- Être apprécié(e) à son travail;
- Recevoir son chèque de paye;
- Avoir un bon prêt et bourse.

6.2 Événements stressants négatifs
- Manquer d'argent pour ses besoins primaires (nourriture, loyer, vêtements);
- Manquer d'argent pour ses loisirs;
- Dépendre financièrement des parents;
- Avoir des parents qui ont des problèmes financiers;
- Demander de l'argent à ses parents;
- Avoir des parents qui refusent de donner de l'argent;
- Travailler à plusieurs endroits en même temps;
- Travailler entre ses heures de cours;
- Être pressé(e) pour se rendre au travail;

- Manquer de temps pour bien faire le travail;
- Avoir des problèmes au travail (patron, autres employés, etc.);
- Chercher un emploi;
- Vivre seulement avec son prêt et bourse;
- Dépenser lorqu'on n'a pas beaucoup d'argent;
- Manquer d'argent;
- Avoir un prêt et bourse trop bas;
- Attendre le prêt et bourse;
- Rembourser les prêts au gouvernements;
- Avoir besoin d'argent pour poursuivre ses études.

6.3 Événements stressants positifs et négatifs (total ≥ 70%)

- Avoir des parents qui aident financièrement;
- Travailler pour gagner de l'argent;
- Suivre des cours le soir pour donner une meilleure performance au travail;
- Aller à l'école la semaine et travailler la fin de semaine;
- Passer une entrevue;
- Changer d'emploi.

7. CATÉGORIE: LOI

7.1 Événements positifs

aucun

7.2 Événements stressants négatifs

- Se faire voler;
- Faire de la prison;
- Se faire arrêter par la police;
- Commettre un déli mineur (exemple, infraction au code de la route);
- Passer un alcootest;
- Perdre son permis de conduire (points de démérite, alcool, etc.);
- Conduire une automobile sans permis ds conduire, ni assurances;
- Commettre un délit grave (vol, viol, etc.).

7.3 Événements stressants positifs et négatifs (total ≥ 70%)

aucun

CONCLUSION

BUT DE LA RECHERCHE

Quels sont les événements stressants de la vie du cégépien? Voilà la question qui nous a incités à construire un instrument de mesure qui permet de relever ces événements touchant l'ensemble de cette clientèle.

L'objet précis de la recherche a été d'identifier et de sélectionner les événements qui prennent place dans cette échelle. Une brève revue de la littérature sur le stress nous a permis de constater l'importance que ce concept occupe actuellement. Nous avons d'ailleurs été surpris de la place importante que prennent les événements stressants dans cette perspective. De plus en plus de chercheurs observent que «certains événements ou conditions de vie sont suffisamment stressants pour nuire à la santé de certains individus» (Institut de Médecine de Washington, 1982). Paradoxe pour les uns, complément pour les autres, les recherches tendent à démontrer l'impact des événements stressants positifs sur la santé physique ou mentale et la croissance personnelle.

L'analyse des principales échelles de mesure des événements stressants nous a amenés à découvrir deux types d'échelle disponibles sur le «marché»:

- les échelles permettant de faire un diagnostic individuel;
- les échelles évaluant les événements affectant des collectivités.

Ce dernier type d'échelle coïncide avec les buts de notre recherche. Dohrenwend *et al.* (1978) présentent actuellement l'échelle la plus appropriée sur le sujet. Malheureusement, elle s'adresse surtout à des travailleurs. Leurs recommandations sur l'élaboration d'une telle échelle sont notre principale source

d'information et d'inspiration. Nous avons particulièrement retenu les recommandations suivantes:

- il est important d'avoir un nombre d'événements suffisamment élevé pour augmenter la précision du portrait des événements qui peuvent survenir dans la vie d'une collectivité (différentes catégories, événements universels ou limités, événements positifs et négatifs, etc.);
- la liste des événements doit être élaborée à partir d'un échantillon représentatif de cette population.

ÉLABORATION DE L'ÉCHELLE

Cette échelle a été construite en deux temps:

- identification des événements stressants (positifs et négatifs);
- sélection des événements.

La procédure nous a été suggérée par la méthode DELPHI. Cette technique consiste à «développer et améliorer l'accord d'un groupe de personnes, interrogées par écrit à propos d'un sujet qu'elles maîtrisent généralement bien» (Simard, 1982). Nous pensions que les cégépiens étaient les plus aptes à décrire les événements stressants de leur vie et cette méthode nous fournissait les moyens de le prouver.

Un premier questionnaire administré à 58 étudiants nous a permis d'inventorier 742 événements. L'intérêt des répondants, les caractéristiques du questionnaire et de son administration nous permettent de croire que les résultats obtenus sont empreints d'une certaine validité. L'analyse de contenu effectuée a réduit le nombre d'événements à 237. L'organisation des catégories, la synthèse des événements semblables, la formulation des énoncés, leur généralisation et leur neutralité, entre autres, a donné lieu à des centaines d'ajustement qui ne devaient en aucun cas réduire la qualité du contenu original.

Le deuxième questionnaire avait un double but: 1) vérifier la justesse de l'analyse de contenu; 2) réduire le nombre d'événements à une quantité raisonnable. La différence majeure entre les deux questionnaires était que dans le second, le répondant ne disait pas si l'événement était un stress pour lui, mais plutôt si ces événements, à son avis d'expert, étaient stressants pour un cégépien. Le nombre de répondants à ce questionnaire fut de 176. La grande attention portée à l'administration du questionnaire, ainsi qu'au choix des répondants, donne à ces

résultats une valeur indéniable. L'analyse empirique des résultats et les critères de sélection des événements ont été, à notre avis, suffisamment rigoureux et exigeants pour nous permettre de croire que chacun des événements retenus pour faire partie de l'échelle possède les caractéristiques d'un événement stressant (positif ou négatif) de la vie du cégépien.

VALIDITÉ

Notre échelle mesure-t-elle ce qu'elle prétend mesurer? Rencontre-t-elle les exigences indispensables à son élaboration?

Au niveau de la définition du concept des événements stressants, nous avons dégagé les principales caractéristiques des recherches sur le sujet et situé leur apport en relation avec les recherches sur le concept encore plus général de stress.

La procédure utilisée pour l'identification et la sélection des items de l'échelle respecte les règles générales de l'administration des enquêtes par sondage. L'analyse de contenu du premier questionnaire, ainsi que l'analyse empirique du deuxième, démontrent une procédure simple et ordonnée, et à tout moment vérifiable.

Dans la sélection finale des items, nous avons voulu être exigeants en ne retenant que les événements considérés stressants positifs ou stressants négatifs par plus de 70 % des répondants. Nous avons également retenu les événements ayant obtenu un *cumulatif* de 70 % des choix étudiants dans les catégories «stress positifs» et «stress négatifs». Nous avons retiré de cette sélection tous les événements manifestant une différence dans la façon de répondre et celle attendue de 10% et plus.

L'ensemble des opérations effectuées respectent à notre avis les règles d'élaboration d'un instrument de mesure. Nous sommes conscients qu'un instrument, quel qu'il soit démontre réellement sa validité lors de l'expérimentation. Au point où se termine cette recherche, nous croyons avoir tout mis en œuvre pour construire un outil pertinent.

PERSPECTIVES DE RECHERCHE

À court terme, il faut compléter la mise en page et les procédures d'utilisation de l'échelle. Avant de faire ce travail, le chercheur doit être en mesure de répondre à plusieurs questions, dont les suivantes:

- doit-on conserver les événements dans leurs catégories ?
- les noms des catégories doivent-ils apparaître sur le questionnaire?
- de quelle façon seront traités les résultats?
- quelles sont les variables indépendantes (âge,concentration, région,etc.) à considérer?

Par la suite, il serait important de vérifier la validité de l'instrument auprès d'une population plus nombreuse et diversifiée afin de vérifier si l'échantillon d'étudiants que nous avons utilisé pour identifier et sélectionner les événements de l'échelle sont bien représentatifs de l'ensemble des cégépiens de la province. Déjà nous entrevoyons des difficultés à valider l'instrument auprès de certaines institutions ayant des clientèles provenant de différents groupes ethniques ou linguistiques.

Lorsque l'instrument aura démontré certaines qualités métriques, nous croyons qu'il serait intéressant de voir dans quelle mesure les valeurs observées pourront être mises en relation avec d'autres variables telles: les résultats scolaires, la santé, etc.

À plus long terme, il serait important d'identifier les caractéristiques psychologiques d'un individu et les circonstances de l'environnement qui favorisent l'apparition des événements stressants. De plus, l'analyse des intermédiaires externes (support matériel, social, etc.) et internes (désirs, valeurs, capacité de lutter, etc.) apporterait des informations supplémentaires pour faciliter la compréhension du concept d'événements stressants.

Il est clair que cet instrument n'apporte qu'une mesure «primaire» du stress. Il serait certainement possible de construire un autre instrument ou d'adapter celui-ci pour faire des diagnostics individuels. Ceci rendrait probablement service aux professeurs de relaxation, aux aides pédagogiques ou à toute autre personne intéressée par la qualité de vie des cégépiens.

BIBLIOGRAPHIE

ANESHENSHEL, C. S. et FREDRICHS, R. R. (1982). «*Stress, support and depression: A longitudinal causal model Journal of Commun Psychology*,10, pp. 363-376.

ANIS, M. (1981). «*Stress: A Psychophysiological Conception*», *Journal of Human Stress*, 7, N° 6, pp. 9-15.

ANTONOVSKY, A. et KATS R. (1967). «*The life crisis history as a tool in epidemiological research* », *Journal of Health and Social Behavior* 8, pp. 15-20.

APPLEY, M. et TURNBULL, R. (Eds.) (1967). *Psychological Stress*, Appleton-Century-Crafts, New York.

BELL, R., A., LE ROY, J. B. et STEPHENSON, J. J. (1982). «*Evaluating the mediating effects of social support upon life events and depressive symptoms*», *Journal of Community Psychology*, Vol.10, octobre.

BELLOC, N. B. et BRESLOW, L. (1972). «*Relationship of physical health status and health practices*», *Preventive Medecine*, 1, pp. 409-420.

BELLOC, N. B., BRESLOW, L. et HOCHSTIM, J. R. (1971). «*Measurement of physical health in a general population survey*», *American Journal of Epidemiology*, 93, p. 328-336.

BERELSON, B. (1952). *Content Analysis in Communications Research*, Free Press, New York, Bradburn, N. (1969), *The structure of Well-Being*, Aldine, Chicago, p. 18.

BROWN, G. W. et HARRIS, T. (1978). *Social origines of depression*, Free Press, New York.

BROWN, G. et BILEY, L. (1968). «*Crises and life changes and the onset of schizophrenia*», *Journal of Health and Social Behavior*, 9, pp. 203-214.

CAMPBELL, J. M. (1983). «*Ambient Stressors*», *Environment and Behavior*, Vol. 15, N° 3, Mai 1983, pp. 355-380.

CASON, H. (1930). « Common annoyances: A psychological study of everyday aversions and irritations », *Psychological Monograph*, 40 (2) (Whole No 182).

CHANDLER, L. A. (1981).«*The Source of Stress Inventory*», *Psychology in the School*, avril, Vol. 18, N° 2.

CHARLESWORTH,E. A. et NATHAN, R. G. (1985). *Stress Management*, Ballantine Books, New York.

COHEN, S., EVANS, G. W.,STOKOLS, D. et KRANTZ, D. S. (1986). *Behavior, Health, and Environmental Stress*, New Plenum Press.

COHEN, P., STRUENING, E.L., MUHLING, G. L., GENEVIE, L. E., KAPLAN, S. R. et PECK, H. B. (1982). «*Community stressors, mediating conditions and well being in urban neighbourhoods*», *Journal of Community Psychology*, 10, pp. 377-391.

COSTELLO, E. A. (1983). «*The validation of a composite instrument . . psychological and behavioral stressors using measures of the stress response in a college population*», State University of New York at Buffalo.

COYNE, J. C. et LAZARUS, R. S. (1979). «*Cognitive style, stress perpective, and coping*» : Dana Kutash, I. L., et Schleisinger, L. , (Eds.) *Handbook on Stress and Anxiety*, Jossey-Bass, San Francisco pp. 144-158.

DEAN, A. et ENSEL, W. M. (1982). «*Modelling social support, life events, competence, and depression in the context of age*», *Journal of Community Psychology*, 10, pp. 392-408.

DEROGATIS, L. R., LIPMAN, R. S., COVI, L., RICKELS, K., et UHLENLUTH, E. H. (1970). «*Dimensions of outpatient neurotic pathology: Comparison of a clinical versus an empirical assessment*», *J. Consulting Psychology*, 34, pp. 164-171.

DEROGATIS, L. R., LIPMAN, R. S., COVI, L. et RICKELS, K. (1971). «*Neurotic symptom dimensions: As perceived by psychiatrists patients of various social classes*», *Archives of General Psychiatry*, 24, pp. 454-464.

DEROGATIS, L. R., LIPMAN, R. S., COVI, L., RICKELS, K. et UHLENLUTH, E. H. (1974). «*The Hopkins Symptoms Checklist (HSCL): A measure of primary symptom dimensions*», Dans Pichot, P. (Eds.), Psychological Measurements in Psychopharmacology. *Modern Problems in Pharmacopsychiatry*, Vol. 7, Karger, Basel, pp. 79-110.

DOHRENWEND, B. S., KRASNOFF, L., ASKENASY, A. et DOHRENWEND, B. P. (1978). «*Exemplification of a method for scaling life event – The PERI Life Events Scale*», *Journal of Health and Social Behavior*, 19, pp. 205-229.

DOHRENWEND, B. S., et DOHRENWEND, B. P. (Eds.) (1982). *Stressfull Life Events and Their Contexts*, Neale Watson Academic Publications, New York.

DOHRENWEND, B. S. et DOHRENWEND, B. P. (Eds.). (1973). *Stressfull life events: Their nature and effects*, Wiley, New York.

DOHRENWEND, B. S. (1973). «*Life events as stressors : A methodological inquiry*», *Journal of Health and Social Behavior*, 14, pp. 167-175.

DOHRENWEND, B. S. et DOHRENWEND, B. P. (Eds.) (1974). *Stressfull life events and their contexts*, Wiley, New York.

DOHRENWEND, B. S. et DOHRENWEND, B. P. (1978). «*Some Issues in Research on Stressfull Life Events*», *Journal of Nervous and Mental Disease*, 166 (1), pp. 7-15.

DOHRENWEND, B. S. et DOHRENWEND, B. P. (1974). «*Overview and Prospects for Research on Stressful Life Events*», Dans B. S. Dohrenwend et B.P. Dohrenwend (Eds.), *Stressfull life events; Their nature and effect.s*,Wiley, New York.

DOHRENWEND, B. S. (1986). «*Social Status and Responsibility for Stressfull Life Events*», (Eds.), *Stress and Anxiety*, Vol.10, Hemisphere Publishing

DOHRENWEND, B. P. (1973). «*Problems in Defining and Sampling the Relevant Population of Stressfull Life Events*», Dohrenwend, B.S. et Dohrenwend, B.P. (Eds.). *Stressfull life events: Their nature and effects*, Wiley, New York.

EY, H., BERNARD, P. et BRISSET, C. (1967). *Manuel de psychiatrie*, 3e édition, Masson éditeur, Paris.

FRAKENHAUSER, M. et GARDELL, B. (1976). «*Underload and overload in working life: Outline of a multidiciplinary approach*», *Journal of Human Stress*, 2, pp. 35-46.

GAUTHIER, B. (1984). *Recherche Sociale*, Presses de l'Université du Québec, Sillery.

GERNSTEN, J. C., LANGNER, T. S., EISENBERGER, J. G. et ORSEK, L. (1974). «*Child behavior and life events: Undesirable change or ch change per se?*» Dans Dohrenwend, B.S. et Dohrenwend, B.P. (Eds.). (1973). *Stressfull life events: Their nature and effects*. Wiley, New York.

GIRDANO, D. et EVERLY, G. (1979). *Controlling Stress Tension, A Holistic Approach*, Prentice Hall.

GLASS, D. C. (1977). *Behavior Patterns, Stress, and Coronory Disease*, John Willey and Sons, New York, pp. 11.

GLASS, D. C. et SINGER, J. E. U.(1972). *Stress*, Academic Press, New York.

GRANT, I., YAGER, J., SWEETWOOD, H. L. et OLSHEN, R. (1982). «*Life events and symptoms: Fourier analysis of time series from a three year prospective inquiry*», *Archives of General Psychiatry*, 39, pp. 589-605.

HANSON, D. A. et JOHNSON, V. A. (1979). «*Rethinking family stress theory: Definitional aspects*», Dans W.R. Burr, R., Hill, F.I. N et I.K. Reiss (Eds.), *Contemporary Theories about the Family*, Vol. 1, Free Press, New York.

HEISEL, J. J., REAM, S., R., RAPPAPORT, M. et CODDINGTON, R. D. (1974). «*The significance of life events as contributing factors the sisease of children*», *Journal of Pediatrics*, 83, pp. 119-123.

HINKLE, L. E. (1974). «*The concept of stress in the Biological an Social Sciences*», *International Journal of Psychiatry in Medecine*, 5, pp. 335-357.

HOLMES, T. H. et MASUDA, M. (1967). «*The Social Readjustment Rating Scale: A Cross-Cultural Study of Japanese and Americans*», *Journal of Psychosomatic Research*, Vol. 11, Pergamon Press, pp. 227-237.

HOLMES, T. H. et Masuda, M. (1974). «*Life change and illness susceptibility*», Dans Dohrenwend, B.S. et Dohrenwend, B.P. (Eds.) (1973). *Stressfull life events: Their nature and effects*,Wiley, New York.

HOLMES, T. H. et Masuda, M. (1967) , «*Magnitude Estimations of Social Readjustment*», *Journal of Psychosomatic Research*, Vol. 11, Pergamon Press, New-York, pp. 219-225.

HOLMES, T.H. , MASUDA, M. et CASEY, R.L. (1967). «*Quantitative Study of Recall of Life Events*», *Journal of Psychosomatic Research*, Vol. 11, Pergamon Press, New-York, pp. 239-247.

HUDGENS, R. W. (1973). «*Personnal catastrophe and depression: A consideration of the subject with respect to medically ill adolescents, and a requiem for retrospective life-event studies*», Dans Dohrenwend, B. S. et Dohrenwend, B.P. (Eds.) (1973). *Stressfull life events: Their nature and effects*, Wiley, New York.

HUGDENS, R W., ROBINS, E. et DELONG, W. B. (1970). «*The reporting of recent stress in the lives of psychiatric patients*», *British Journal of Psychiatry*, 117, pp. 635-643.

HUSAINI, B. A., NEFF, J. A., NEWBROUGH, J. R. et MOORE, M. C. (1982). «*The stressbuffering role of social support and personnal competence among the rural maried*», *Journal of Community Psychology*, 10, pp. 409-426.

ILFELD, F. W. (1976). « *Methological issues in relating psychiatric symptoms to social stressors*», *Psychological Reports*, 39 (3), pp. 1251-1258.

INSTITUTE OF MEDECINE (1982). *Stress and Human Health: Analysis and Implications of Research*, Springer Publising Company, New York.

JOHNSON, J. H. et SARASON, I. G. (1979). «*Recent developments in research on life stress*», Dans V. Hamilton et D.M. Warburton, (Eds.) *Human Stress and Cognition*. John Wiley and Son, Great Britain.

KANNER *et al.*, (1981). «*Comparaison of Two Modes of Stress Measurement*», *Journal of Behavioral Medecine*, Mars.

KANNER, A. D. et COYNE, J. (1979). *Uplifts, hassles, and a little androgyny*. Paper presented at the meeting of the Western Psychological Association, San Diego, California,6 avril.

KAPLAN, H. D. (1979). «*Social psychology of diease*», Dans Freeman, H. G., Levine, S., and Reeder, L. F. (Eds.), *Handbook of Medical Sociology*, 3e édition., Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N.J., pp. 53-70.

KELLY, M. (1984). «*L'analyse de contenu*», dans GAUTHIER, B., *Recherche Sociale*, Presses de l'Université du Québec, Sainte-Foy, pp. 293-315.

KESLER, R. C. et ESSEX, M. (1982). «*Marital status and depression: The importance of coping ressources*», *Social Forces*, 61 (2), pp. 484-506.

LABORIT, H. (1976). *Éloge de la fuite*, Collection Folio/Essais, Gallimard, Éditions Robert Laffont, S.A., Paris.

LALANDE, A. (1984). *Vocabulaire technique et critique de la philosophie*, 14e édition, P.U.F.

LAZARUS, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*, McGraw-Hill, New York.

LAZARUS, R. S. (1977). «*Cognitive and coping processes in emotion*», Dans A. MONAT et LAZARUS, R.S. (Eds.), *Stress and coping* , Colombia University Press, New York.

LAZARUS, R. S. (1980). «*The stress and coping paradigm*», Dans C. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleinman et P. Maxim (Eds.), *Theorical base for psychopathology*, Spectrum, New York.

LAZARUS, R. S. (1981). «*Little Hassles Can Be Hazardous to Health*», *Psychology Today*, juillet.

LAZARUS, R. S.,DE LONGIS, A., COYNE, J. C., DAKOF, G. et FOLKMAN, S. (1982). «*Relationship of Dailey Hassles, Uplifts, and Major Life Events to Health Status*», *Health Psychology*, 1 (2), pp. 119-136.

LEMYRE, L. et TESSIER, R. (1987). «*Stress et stresseurs chroniques dans la famille*» *document inédit.*

LEVI, L., GOTTEMAN, D. et GUTSTEIN, S. (1979). «*The course and duration of crisis*», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47 (1), pp. 128-134.

LEWINSOHN, P. M. et TALKINGTON, J. (1979). «*Studies of the measurement of unpeasant events and relations with depression*», *Applied Psychological Measurement*, 1979, 3, pp. 83-101.

LIN, N., DEAN, A. et ENSEL, W.M. (1986). *Social Supports, Life Events, and Depression*, Ademic Press.

LINDEMAN, E. (1944). «*Symptomatology and management of acute grief*», *American Journal of Psychiatry* , 101, pp. 141-148.

LOWENTHAL, M. F. et CHIRIBOGA, D. (1973). «*Social stress and adaptation: Toward a life-course perspective*», Dans Eisdorfer, C. et Lawton, M. P. (Eds.), *The Psychology of Adult Development and Aging*. American Psychological Association, Washington, D.C., pp. 281-310.

LUTZMAN, P. J., SOWA, C. J. et O' HARA, D. (1984). «*Factors Influencing College Student Health: Development of the Psychological Distress Inventory*», *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 31, No 1, pp. 26-35.

MARKUSH, R. E. et FAVERO, R. V (1974). «*Epidemiological assesment of stressfull life events, depressed mood, and psychological symptoms*», *A preliminary report*. Dans B. S. Dohrenwend et B. P. Dohrenwend (Eds.), *Stressfull life events; Their nature and effects*, Willey, New York.

MASON, J. W. (1975). «*A historical view of the stress field*», Part 2, *Journal of Human Stress*, 1, pp. 22-36.

MECHANIC, D. (1975). «*Some problems in the measurement of stress and social readjustment*», *Journal of Human Stress*, 1, pp. 43-48.

MECHANIC, D. (1962). *Students under Stress*, Free Press of Glencoe, New York.

MECHANIC, D. (1974). «*Discussion of Research Programs on Relations Between Stressful Life Events and Episodes of Physical Illnes*», Dans Dohrenwend, B.S. et Dohrenwend, B.P. (Eds.). *Stressfull life events: Their nature and effects*, Willey, New York.

METCALFE, R. J. A. DOBSON, C. A., COOK, A. et MICHAUD, A. (1982). «*The Construction, Reliability and Validity of a Stress Inventory for Children*», *Educationnal Psychology*, Vol. 2, N°1.

Mc CUBBIN, H. I., JOY, C. B., CAUBLE, A. E., COMEAU, J. K., PATTERSON, J. M. et NEEDLER, R. H. (1980). «*Family Stress and Coping: A decade review*», *Jounal of Marriage and the Family*, pp. 855-871.

McGRATH, J. E. (Ed.). (1970). *Social and psychological factors in stress*. Holt-Rinehart and Winston, New York.

McGRATH, J. E. (1976). «*Stress and behavior in organization*» , Dans Dunette, M.D. (Ed.). *Handbook of industrial and organizational psychology*. Rand McNally, Chicago.

McMICHAEL, A. J. (1976). «*Personnality, behavioural, and situationnal modifiers of work stressors*», Dans Cooper, C.L. et Payne, R. (Eds.). *Stress at Work*, , New York, Wiley, pp. 127-147.

Mc LEAN, A. (1974). «*Concepts of occupational stress: A review*» Dans McLean, A. ,(Eds.) *Occupational stress.*, Springfield, Thomas.

MICHAUD, W., GANSEREIT, K., McCABE, O. et KURKL, A. (1967). «*The psychopathology and measurement of environmental stress*», *Community Mental Health Journal*, 3, pp. 358-372.

MILLER, F. T., BENTZ,W. K., APONTE, J. F. et BROGAN,D. R. (1974). «*Perception of life crisis events*», (Eds.) Dans Dohrenwend, B.S. et Dohrenwend, B.P. (Eds.). (1973). *Stressfull life events: Their nature and effects*, Wiley, New York

MONAT, A. et LAZARUS, R. (1977). *Stress and Coping, an Antholology*, Columbia University Press.

MONROE, S. (1982). «*Life events and disorder: Event-symptom associations and the course of disorder*», *Journal of Abnormal Psychology*, 91, pp. 14-24.

MORRISON, J. R., HUGDENS, R. W. et BARCHA, R. G. (1968). «*Life events and psychiatric illness: A study of 100 patients and 100 contributors*», *British Journal of Psychiatry*, 114, pp. 423-432.

MUELLER, D. P., EDWARDS, D. W. et YARVIS, R. M. (1977). « Stressfull life events and psychiatric symptomatology: Change or undesirability », *Journal of Health and Social Behavior*, 18, pp. 307-317.

MYERS, J. K., LINDENTHAL, J. J. et PEPPERS, M. P. (1971). «*Life events and psychiatric impairment*», *Journal of Nervous and Mental Disease*, 152, pp.149-157.

MYERS, J. K., LINDENTHAL, J. J., PEPPERS, M. P. et OSTRANDER, D. R. (1972). «*Life events and mental status: A longitudinal study*», *Journal of Health and Social Behavior* 13, pp. 398-406.

NADEAU, M.-A. (1982). *La technique DELPHI: une technique utile*, Monographie en Mesure et Évaluation, Département de Mesure et Évaluation, Vol. 1, No 5 Université Laval.

NOVACO, R. W., STOKOLLS, D., CAMPBELL, J. et STOKOLLS, J. (1979). «*Transportation Stress, and community psychology*», *American Journal of Community Psychology*, 7 (4), pp. 361-380.

PAYKEL, E. S. (1974). «*Life Stress and Psychiatric Disorder: Applications of the Clinical Approach*», Dans Dohrenwend, B.S. et Dohrenwend, B.P. (Eds.). *Stressfull life events: Their nature and effects*, Wiley, New York.

PAYKEL, E. S., PRUSOFF, B. A. et MYERS, J. K. (1975). «*Suicide attemps and recent life events*», *Archives of General Psychiatry*, pp. 327-333.

PEARLIN, L. I. (1975). «*Status inequally and stress in mariage*», *American Sociological Review*, 40, pp. 344-357.

PEARLIN, L. I. et SCHOOLER, C. (1978). «*The structure of coping*», *Journal of Health and social behavior*, 19, pp. 2-21.

PUGH, W. M., ERICKSON, J., RUBBIN, R. T., GUNDERSON, E. K. RAHE, R. et CLUSTER, H. (1971). «*Analyses of life changes*», *Archives of General Psychiatry*, 25, pp. 333-339.

QUICK, J. C. et QUICK, J. D. (1984). *Organizationnal Stress an Preventive Management*, McGraw – Hill Book Company.

RABKIN, J .G. et STRUENING, E. L. (1976). «*Life events, stress, and illness*», *Science* ,194, pp. 1013-1020.

RAHE, R. H. (1975). «*Life Changes and Near-Future Illness Reports*», (Eds.), *Emotions - Their Parameters and Measurement*, Levi, Raven Press, New York, pp. 511 -529.

RAHE, R. H. et HOLMES, T. H. (1967). «*The Social Readjustment Rating Scale*», *Journal of Psychosomatic Research*, Pergamon Press, Vol. 11, pp. 213-218.

RAHE, R. H. (1974). «*The pathway between subjects' recent life changes and their near- future illness reports: Representative results and methodological issues*», dans Dohrenwend, B.S. et Dohrenwend, B.P. (Eds.). (1973). *Stressfull life events: Their nature and effects*,Wiley, New York, pp. 73-86.

RANK, O. (1929). *The trauma of birth*. Harcourt, Brace, New York.

ROSS, C. et MIROWSKY, J. A. (1979). «*A comparison of life events weighting schemes: Change, undesirability, and effect - proportional indices*», *Journal of Health and Social Behavior*, 20, pp. 166-177.

RULTER, M. (1981). «*Stress, coping and development: some issue and some questions*», *Journal of Child Psychology and Psychiatry Allied Disciplines*, 22, pp. 323-356.

SANDLER, I. N. et RAMSAY, T.B. (1980). «*Dimensionnal Analysis of Childrens Stressfull Life Events*», *American Journal of Community Psychology*, Vol. 8, N3.

SARASON, I. G., JOHNSON, J.H. et SIEGEL, J.M. (1978). «*Assessing the Impact of Life Changes: Development of the Life Experience Suvey*», *Journal of Counsulting and Clinical Psychology*, Vol. 46, No 5, pp. 932-946.

SARASON, I. G. et JOHNSON, J. H. (1978). «*Recent Developments in Research on Life Stress*», (Eds.), Hamilton, Vernon et David M. Warburton, *Human Stress and Cognition, An Information Processing Approach*, John Wiley et Son, New york.

SARASON, I. G., DE MONCHAUX, C. et HUNT, T. (1975). «*Methodological issues in the assessment of life stress*», Dans Levi (Eds.), *Emotions – Their parameters and measurement*, Raven Press, New York.

SAVOIE, A. et FORGET, A. (1984). *Le Stress au Travail; Mesure et prévention*, Agence d'Arc Inc., 2e édition.

SELYE, H. (1974). *Le stress sans détresse*, Éditions La Presse, Montréal, 175 pages.

SELLTIZ, C., WRIGHSMAN, L.S. et COOK, S.W. (1977). *Les méthodes de recherche en sciences sociales*, Éditions HRW, Montréal.

SIMARD, N. (1984). *La Méthode Dacum Delphi, Guide méthodologique*, Gouvernement du Québec, MEQ, (49 - 1212).

SIRIM (1983) *Alors survient la maladie*, Empirika/Boréal Express, Montréal.

STEVENS, S. S. (1966). «*A metric for the social concensus*», *Science*, 151, pp. 530.

STEVENS, S. S. et GALANTHER, E. H. (1957). «*Ratio scales and category scales for a dozen perceptual continua*», *Journal of Experimental psychology*, 54, pp. 377.

TANNER, O. (1977). *Le Stress*, Collection «*Le comportement humain*», Time-Life International (Nederlands) B.V.

TAUSIG, M. (1982). «*Measuring life events*», *Journal of Health and Social Behavior*, 23 (Mars), pp. 52-64.

TAUSIG, M. (1986). «*Measuring Life Events*», (Eds.), Lin, Nan, Dean, Alfred, Ensel, W.M., *Social Supports, Life Events, and Depression*, Academic Press, pp. 71-95.

THEORELL, T. (1974). «*Life events before and after the onset of a premature myocardial infartion*», Dans P. S. Dohrenwend et B.P. Dohrenwend (Eds.), *Stressfull life events; Their nature and effects*, Wiley, New York.

THOITS, P. A. (1982a). «*Life stress, social support and psychological vulnerability: epidemiological considerations*», *Journal of Community Psychology*, 10, pp. 341-362.

THOITS, P. A. (1982b). «*Conceptual, methodological and theorical problems in studying social support as a buffer against life stress*», *Journal of Health and Social Behavior*, 23, pp. 145-149.

THOITS, P. A. (1981). «*Undesirable life events and psychophysiological distress: A problem of operational confounding*», *American Sociological Review*, 46 (1), pp. 9-100.

WHLENHUTH, E. H., LIPMAN, R. S., BALTER, M. B. et STERN, M. (1974). «Symptom intensity and life stress in the city», Archives of General Psychiatry, 128, pp. 119-123.

VESTER, F. (1979). *Vaincre le stress*, Collection «A 5», Éditeurs Delachaux et Niestlé, Paris.

VINOKUR, A. et SELTZER, M. L. (1975). «*Desirable versus undesirable life events: Their relationship to stress and mental distress*», *Journal of Personality and Social Psychology*, 32, pp. 329-337.

WAINER, H. (1976). «*Estimating coefficient in linear models: It don't make no nevermind*» *Psychological Bulletin* , 83, pp. 332 -337.

WHEATON, B. (1982). «*A comparison of the moderating effects of personnal coping resources on the impact of exposure to stress two groups*», *Journal of Community Psychology*, 10 (4), pp. 293-311.

WOLFF, H. G. (1968). *Stress and Disease*, 2e édition, Charles C. Thomas Publisher.

ZEISS, A. M. (1980). «*Aversiveness versus change in the assessment of life stress*», *Journal of Psychosomatic Research*, 24, pp. 15-19.

ZITZOW, D. (1984). «*The College Adjustment Rating Scale*», *Journal of College Student Personnel*, mars.

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 2.1 Catégories de l'échelle de Rahe et Holmes, page15.

Tableau 2.2 Catégories de l'échelle de Rahe et Holmes pour étudiants page16

Tableau 2.3 Catégories de Dohrenwend *et al.*, page 27.

Tableau 3.1 Échantillon du questionnaire 1, page 41.

Tableau 3.2 Nombre d'événements positifs et négatifs recueillis dans chacune des catégories, page 44.

Tableau 3.3 Nombre d'événements stressants positifs et négatifs générés par les garçons et les filles dans chacune des catégories, page 45.

Tableau 3.4 Nouvelles catégories, page 51.

Tableau 3.5 Nombre d'événements par catégorie après réduction, page 52.

Tableau 4.1 Échéancier d'administration et autres informations relatives à la répartition des questionnaires 1 et 2 et au nombre de répondants garçons et filles, page 55.

Tableau 4.2 Nombre d'événements par catégorie de stress en fonction du choix des étudiants en pourcentage, page 58.

Tableau 4.3 Distribution originale du nombre d'événements par catégorie dans le questionnaire 2, page 59.

Tableau 4.4 Nombre d'événements par catégorie en fonction du choix étudiant en pourcentage, page 60.

Tableau 4.5 Nombre d'événements stressants positifs par catégorie en fonction de l'augmentation du choix étudiant en pourcentage, page 61.

Tableau 4.6 Nombre d'événements stressants négatifs par catégorie en fonction de l'augmentation du choix étudiant en pourcentage, page 62.

Tableau 4.7 Événements où la réponse la plus populaire a été influencée par 10% ou plus de garçons ou de filles, page 65.

Tableau 4.8 Événements choisis dans la catégorie stress positifs et négatifs par plus de 70% des étudiants, page 66.

Tableau 4.9 Événements «sans impact» choisis par 50% ou plus d'étudiants, page 68.

Tableau 4.10 Nombre d'événements par catégorie à la suite de l'application des règles d'inclusion et d'exclusion, page 69.

LISTE DES FIGURES

Figure 1.1 Les différentes approches de recherche sur le stress, page 3.

Figure 1.2 Modèle du syndrome général d'adaptation de Selye, page 4.

Figure 1.3 Modèle du paradigme du stress dans le contexte d'événements stressants (Dohrenwend *et al.*), page 5.

Figure 1.4 Différents types d'événements ou changements qui font l'objet de recherches (Institute of Medecine, 1982, chapitre 7), page 7.

Figure 2.1 Modèle de stress de la SIRIM, page 20.

Figure 2.2 Échelle de mesure de Sarason *et al.*, page 29.

ANNEXE 1

Questionnaire 1

Questionnaire 1

Quels événements stressants (positifs ou négatifs) avez-vous vécus pendant l'année qui vient de s'écouler?

Classifier vos événements stressants dans les catégories suivantes:

1- École;

2- Maison;

3- Relations amoureuses;

4- Famille;

5- Santé;

6- Finances et travail parascolaire;

7- Loi;

8- Autres.

1-École

+ OU -

2- Maison

• ou -

3- Relations amoureuses

	+ ou -

4- Famille

* ou -

5- Santé

« OU »

6- Finances et travail parascolaire

• ou -

7- Loi

8- Autres

ANNEXE 2

Recueil des événements du Questionnaire 1

ÉVÉNEMENTS STRESSANTS (742)

(Tels que lus dans le document original)

1- École (154)

Examens (46)

Avant (20)

- La peur des examens (-f)
- La peur de faire un examen dans certaines matières (-g)
- L'attente des examens (-f)
- L'incertitude des contenus d'examens (-f)
- Étudier la veille d'un examen (+g)
- La préparation ou l'étude d'examens (-f)
- Étudier un examen lorsque j'en ai beaucoup à la fois (-g)
- Avant un examen dans le domaine de ma concentration (-g)
- Étudier un examen lorsque je n'en ai pas beaucoup à la fois (+g)
- Quand je n'ai pas trop étudié et que j'ai un examen le jour même (-f)
- Hâte de faire un examen pour voir si ça augmentera ma moyenne (+g)
- Hâte de faire un examen qui se rapportent à ma technique (+g)
- Hâte de faire un examen pour voir s'il baissera ma moyenne (-g)
- Examen(s) ou remise de travaux annoncés à deux ou trois jours à l'avance (-f)
- Lorsque plusieurs examens arrivent en même temps (-g)
- 15 minutes avant un examen (-g)
- Manquer de temps pour étudier un examen (-f)
- Quand je n'ai pas trop étudié et que je voudrais quand même réussir l'examen (-f)
- Les examens ou travail long dans des matières où je ne suis pas sûr de moi (-g)
- L'approche des examens de mi-session (-f)

Pendant (10)

- Recevoir un examen (+f)
- Faire un examen (-f)
- Faire un examen sans notes de cours (-f)
- Faire un examen que je n'ai pas étudié(-f)
- Faire un examen qu'il faut absolument réussir (-f)
- Passer des questions que je ne peux pas répondre, lorsque j'ai étudié beaucoup (-f)

- Quand je fais un examen, il m'arrive d'oublier des choses que je savais déjà (-f)
- Pendant un examen, avoir peur de l'échouer (-f)
- Lorsque je fais un examen et que je sens que je ne suis pas assez bien préparé(e) (-f)
- La peur de ne pas passer quand je fais une composition en français (g)

Après (16)
- L'attente de la note d'un examen (-g)
- L'attendre mon bulletin (-g)
- L'attendre un résultat d'examen qui a bien fonctionné (+f)
- L'attendre des résultats dans un cours ou tu réussis très bien (+f)
- Lorsque j'ai eu 100 % à un examen et que le professeur m'a embrassé(+f)
- Réussir un examen ou un travail (+f)
- Réussir un examen (+f)
- Passer un examen que j'étais sûre de couler (+f)
- Avoir le meilleur résultat de la classe pour un examen ou un travail (+f)
- Être sûr d'avoir une mauvaise note à un examen (-f)
- Échouer un examen (-f)
- La peur de me faire mépriser à l'obtention des meilleurs résultats (-f)
- La peur de ne pas réussir la session (-f)
- Après un examen dans le domaine de ma concentration (-g)
- Penser avoir une bonne note à un examen (+f)
- La peur de ne pas passer un cours (-f)

Stages et laboratoires (5)
- La peur de commencer un stage de 3 mois avec des adolescents (-f)
- Subir des tensions physiques et psychologiques dans les stages (-f)
- Faire une expérience de laboratoire et n'être pas sûre des résultats (-f)
- Vouloir réussir du premier coup au laboratoire (+g)
- Quand tout va bien, se déroule bien pendant un laboratoire (+g)

Relations inter-étudiants (13)
- Rencontrer du monde, parler (+f)
- Le climat indépendant dans le cégep provoque la solitude (-f)
- Se faire de nouveaux amis (+f)
- Avoir beaucoup d'amis (+f)
- Être p..s pour dîner seul (-g)

- La compétition entre les étudiants (-f)
- La compétition entre mes compagnons de cours me stimule (+f)
- Élèves qui se croient supérieur(e)s à cause de leur âge ou de leurs notes (-f)
- Avoir du plaisir avec des amis pendant l'heure du dîner (+f)
- Toujours rire avec mes amis (+f)
- Laisser des amis de côté pour étudier (-g)
- Lorsque plusieurs gens me demandent des explications (+g)
- Se sentir constamment regardé(e) (-f)

Arrivée et retour au cégep (9)

- La compétition pour les notes, pour être admise à l'école (-f)
- Mettre les pieds dans le cégep (+f)
- Je ne savais pas à quoi m'attendre à ma première année de cégep (-f)
- Choisir son champs d'études (+f)
- La première semaine de la session (-f)
- Retour à l'école (+f)
- Entrer dans une nouvelle école (+f)
- Les incertitudes lorsque tu arrives au cégep pour la première fois (-g)
- Un registraire qui est pas mal borné sur les principes de la vie (-g)

Avenir (2)

- Incertitude de trouver un emploi dans le domaine où j'étudie présentement (-f)
- Ne pas pouvoir me décider bientôt pour mon avenir (-f)

Horaire (6)

- Commencer à 8h00 le vendredi matin (-f)
- Se lever à 8h00 pour venir à l'école (-g)
- Être obligée de se lever à 8h00 tous les matins (-f)
- Les horaires fixes me font courir (-f)
- Abandonner un cours pour alléger mon horaire (+f)
- Passer tous ses dimanches à étudier (-f)

Transport (6)

- Transport entre le collège et l'université (-f)
- Me rendre à l'école en auto (+f)
- Me rendre à l'école en autobus (-f)
- Manquer son autobus pour venir à l'école (-f)

- Prendre l'autobus le matin (-f)
- Arriver à l'heure à l'arrêt d'autobus (-g)

Travaux (27)

- Peur de manquer de temps pour finir un travail (-f)
- Les travaux longs (-f)
- Faire des travaux longs (-f)
- Avoir beaucoup de travaux à faire en même temps (-g)
- Lorsque j'ai beaucoup de travail et je sais que je vais arriver, le temps passe plus vite (+ f)
- Remettre des travaux longs (-f)
- Trop de travail dans mes travaux (-g)
- Toujours être serré dans la remise des travaux (-g)
- Lorsque j'ai un travail long à remettre et que je ne l'ai pas fini une semaine avant (-f)
- Remettre un travail quand tu ne le comprend pas assez (-g)
- Pas à jour dans mon travail (-f)
- Les travaux à faire le soir et la fin de semaine (-f)
- Remettre un travail de recherche (-f)
- Remettre à date un travail long (-f)
- La charge de travail au cégep et à l'université (-f)
- Beaucoup de travail de début de session au niveau d'un cours de concentration (-f)
- Quand j'ai peur de manquer de temps pour remettre des travaux (-f)
- La peur de manquer de temps pour faire tout mon travail (-f)
- La difficulté à remettre mes travaux dans les délais fixés par le professeur (-f)
- Ne pas arriver en temps pour remettre mes travaux (-f)
- Travailler avec des élèves qui ne sont pas intéressés ou qui veulent aller trop vite (-f)
- Je coule et abandonne plusieurs cours, car j'avais 32 heures et je ne peux pas étudier (-g)
- Je suis satisfaite d'un résultat obtenu après avoir travaillé fort (+f)
- Manquer un cours pour pouvoir accomplir autre chose (+g)
- Ne pas être à jour dans toutes les matières à étudier (-f)
- Ça va bien dans mes études (+g)
- J'aimerais étudier davantage (+g)

Classe (14)

- Quand j'ai à parler au groupe en classe (-f)
- Les exposés en avant de la classe (-f)
- Les exposés oraux (-g)
- Faire un exposé oral devant la classe (-g)
- Les présentations orales (-f)
- Être en retard à un cours (-f)
- Être dans un cours que tu n'aimes pas tellement mais où tu dois être attentive pendant trois heures (-f)
- La compétition à l'intérieur des cours m'oblige à me surpasser (+f)
- Aller à mon cours de psychologie (+f)
- Aller au cours de français (+f)
- Je suis stressée de vouloir passer tous mes cours (-f)
- La peur de couler des cours (+f)
- Mal à l'aise dans un cours où les étudiants ne sont pas très sociables (f)

Université (10)

- Faire ma demande d'admission à l'université (-f)
- Ne pas savoir dans qu'elle option se diriger à l'université (-g)
- Peur de ne pas être acceptée à l'Université dans le domaine que je veux (-f)
- Peur de ne pas réussir un cours préalable à l'entrée à l'université (-f)
- Être obligé d'avoir de grosses notes pour entrer dans les universités américaines (-g)
- Compromettre son admission à l'université en abandonnant un cours (-f)
- Peur de ne pas entrer dans le programme que je veux à l'université (-f)
- Peur de ne pas réussir un cours (-f)
- Être accepté à l'université (+g)
- Me rendre compte que je réussi très bien à l'école et que je pourrais poursuivre mes études supérieures (+g)

Professeur (13)

- Professeurs exigeants qui donnent beaucoup de travaux et d'examens difficiles (-f)
- Les professeurs qui n'aiment pas répondre au questions (-f)
- Lorsqu'un professeur annonce un examen à la dernière minute, pour la journée même (-f)
- Rencontrer un professeur au sujet d'un travail (+g)

- Un professeur te coule parce que tu n'es pas de son avis (-f)
- Un conflit avec un professeur (-f)
- La mésentente avec un professeur (-f)
- Les relations avec mes professeurs (-f)
- Professeurs qui agacent continuellement sur le sexe ou sur les fins de semaine (-f)
- Un professeur qui donne un cours trop vite (-f)
- Se faire pousser dans le dos par un professeur qui a de l'ambition pour ses élèves (+f)
- Les professeurs donnent tous leurs travaux en même temps (-f)
- Certains professeurs (-g)

Exercices physiques (3)
- Faire du conditionnement physique (+g)
- Faire mon entraînement (+f)
- Jouer au hockey (+g)

2- Maison (105)

Entente (62)

Maison (14)

- J'ai de la difficulté à m'entendre avec mon frère (-g)
- Mes parents me supportent beaucoup dans mes études (+g)
- Je m'entends bien avec mes parents (+g)
- Ma mère étant malade, j'ai de la difficulté à étudier à la maison (f-)
- Mon père me stresse lorsqu'il prend trop de bière (-g)
- Les parents sont la principale source de stress (-g)
- Le retour à la maison familiale les fins de semaine (+f)
- Je ne parle plus à mon père (+g)
- Appui des parents pour continuer dans le bon sens (+g)
- Rentrer de veiller de bonne heure lorsque tu habites chez tes parents (-f)
- Avoir à rendre compte de mes actions posées (-f)
- J'ai un endroit spécial chez moi pour écouter de la musique. J'adore y passer quelques heures (+f)
- Je trouve ça très reposant d'aller chez mes parents l'été (+f)
- Je ne sais pas quoi choisir entre rester à la maison ou en appartement (-f)

Appartement (48)

- Je me chicane souvent avec mes amis (-g)
- Bonne entente avec ceux avec qui je demeure (+g)
- Le climat en général (+g)
- Je suis en mauvaise entente avec l'un de mes copains d'appartement (-g)
- Problèmes avec certains locataires du bloc à appartements (-g)
- Logement inadéquat, peu personnel
- Mon père ne me donne plus rien (nourriture, argent, etc.) (-g)
- Savoir que je peux écouter la télé, la musique au volume que je veux (+g)
- Lorsque nous avons beaucoup de travaux, nous pouvons nous encourager (+g)
- Savoir que je peux inviter les amis que je veux, quand je veux (+g)
- Manque d'argent pour payer le loyer (-g)
- Difficultés à s'entendre entre nous (-f)
- Le fait de vivre à six dans un appartement (-f)
- Le fait de me faire rejeter par les filles avec qui j'habite (-f)
- Lorsque nous vivons une petite chicane entre nous (-g)
- Il y a toujours du bruit dans la maison (-f)
- Que les filles sont hypocrites! (-f)

- Pas toujours capable de toujours dormir le soir (-g)
- Quand j'ai à étudier et que les autres m'empêchent de me concentrer (-f)
- Lorsque les filles ne parlent que de l'école: travaux, examens, temps, etc. (-f)
- Entendre toutes les nuits les jeunes d'en bas écouter de la musique rock (-f)
- Difficulté à vivre en appartement avec 4 autres filles qui se connaissaient déjà (-f)
- Il y a toujours quelqu'un pour me déranger quand je veux étudier (-f)
- Son chum est continuellement chez nous (-f)
- Peur de faire du bruit parce que ça la dérange (-f)
- Présence d'autres personnes trop différentes de moi, présence d'enfants (-f)
- Demeurer en appartement depuis un an (+f)
- Vivre avec une kleptomane (-f)
- Je me sens rejetée, laissée de côté à l'appartement (-f)
- Quand je fais la cuisine et que tout le monde trouve ça excellent (+f)
- Déménager fréquemment (-f)
- Mauvaise entente entre les filles de l'appartement (-f)
- Mauvaise entente avec une copine d'appartement (-f)
- Une fille a des relations sexuelles avec son ami lorsque nous sommes présents (-f)
- Toujours bouffer la même chose quand on demeure en appartement (-f)
- Plus de responsabilités (comptes à payer, etc.) (-f)
- Changement de lieu d'habitation (-f)
- Quand il y a de la chicane (-f)
- Vivre avec des amis avec qui je me sens bien (+f)
- Je me sens continuellement surveillée et jugée sur ce que je fais et la façon dont je le fais (-f)
- Quand j'arrive chez moi, je me sens vraiment bien, très joyeuse (+f)
- Quand tout le monde arrive en même temps dans la salle de bain (-f)
- Musique trop forte ou gens qui parlent trop fort quand tu essaies de dormir (-f)
- J'aimerais être seule dans ma chambre (-f)
- Quand quelqu'un m'empêche de dormir par le bruit (-f)
- Le bruit qu'il y a dans la maison qui empêche d'étudier et de dormir (-f)
- Des réparations en cours à l'intérieur de la maison (+f)

- Des voisins bruyants qui me réveillent au beau milieu de la nuit (-f)

Tâches ménagères (19)

- Faire le ménage (-g)
- Quand une personnne affectée à une pièce pour faire le ménage ne le fait pas (-f)
- Être obligé de se faire à manger soi-même (-g)
- Se faire à manger lorsque je n'ai pas le temps (-g)
- Ma compagne d'appartement est très pointilleuse sur le ménage (-f)
- Avoir un pensionnaire qui met tout en désordre (-f)
- Faire le ménage dans ma chambre (-g)
- Voir tout traîner (-f)
- Me faire prendre mon épicerie lorsque je n'ai plus d'argent (-f)
- Le ménage et la vaisselle (-f)
- Le lavage, l'épicerie et l'entretien ménager conjugués avec les études et pas d'auto (-f)
- Les autres ne font pas leur ménage hebdomadaire (-f)
- Toujours faire attention pour que rien ne traîne (-f)
- Manquer de temps pour faire le ménage et le lavage (-f)
- Quand les autres filles se chicanent parce qu'il y en a une qui ne participe pas aux corvées (-f)
- Le ménage de la maison (+f)
- Contribuer au tâches ménagères (-f)
- Toujours obligé de faire quelque chose, si je ne fais rien, on dit que je suis lâche (-f)
- L'entretien de la maison, les études et le fait de voyager pour étudier car je suis propriétaire (-f)

Relations parents-enfants et frère(s)-sœur(s) (14)

- Je me demande ce que je ferais sans mes parents (+g)
- Je suis très attachée à mon frère et je suis toutes les parties de hockey (+f)
- Je voudrais que mes parents soient toujours fiers de moi (-f)
- Les problèmes de ma sœur pour se trouver une carrière (-f)
- Ma mère me compare toujours avec ma sœur (-f)
- Ma mère se sent en compétition avec moi, elle veut toujours être la meilleure (-f)
- Mon père doit partir loin et longtemps pour son travail (-f)
- Mon père n'est jamais satisfait de ce que j'accomplit (-f)

- Une mortalité dans la famille (-f)
- Ma mère a eu un accident d'auto (-f)
- Lorsque la famille a des problèmes financiers (-f)
- L'harmonie et la joie règne chez nous, on prend plaisir à la compagnie de nos proches (+f)
- Ne pas savoir quand je peux avoir l'auto (-f)
- Lorsque mes parents arrivent de travailler de mauvaise humeur (-f)

Autres (10)

- Se lever le matin pour aller prendre l'autobus et aller à l'école (-g)
- Peur de me lever en retard (-g)
- Se dépêcher quand on est en retard (-f)
- Quand quelqu'un est malade (-f)
- Quand je suis de bonne humeur (+f)
- J'écoute la musique et je danse (+f)
- Relations tendues avec une copine (.)
- Préparer une surprise pour la fête de quelqu'un (+f)
- Pas de stress (+f)
- Peur d'être rejetée si je donne mon opinion (-f)

3 -Relations amoureuses (119)

Négatif (73)

Ruptures et séparations (21)

- Perdre des amis qui me sont chers (-f)
- Ton chum te laisse, tu te sens abandonnée, seule (-f)
- J'ai vécu une rupture qui m'a beaucoup déçue (-f)
- Lors du départ de mon ami pour le collège militaire (-f)
- Peur de la chicane (-f)
- Rupture d'une fréquentation prolongée (1 an) (-f)
- Accrochages fréquents avec une de tes copines (-f)
- Perdre un chum pour la deuxième fois (-f)
- Perdre son chum (-f)
- Peur de perdre le partenaire (-f)
- Fin d'une relation amoureuse avec un garçon (-f)
- Se sentir délaissée par le partenaire (-f)
- Lorsque ça va mal entre moi et une autre personne (-g)
- Ne pas avoir le temps de connaître une fille et elle disparaît (-g)
- Se retrouver seule, sans amis (-f)
- Je suis sortie avec un garçon, mais ça n'a pas marché (-f)
- La séparation avec une fille (-g)
- Dispute ou discussion mouvementées avec des amis (-f)
- Lorsque ça va mal entre plusieurs amis (-g)
- Savoir que je devrai partir et probablement laisser mon amie (-g)
- Lui annoncer que c'est fini (-g)

Mésentente (21)

- Ne pas avoir d'amis garçons parce qu'on a un chum (-f)
- Une amie pas contente (-g)
- Obligée de dire à sa mère à quelle heure je suis entrée (-f)
- Avoir un ami qui veut plus avoir que tu ne peux lui donner (-f)
- Je trouve qu'on ne passe pas assez de temps ensemble seuls (-f)
- Me faire demander continuellement où je suis allé, pourquoi et avec qui (-f)
- Je n'ai pas de bonnes relations avec la famille de mon ami (-f)
- Ça me stresse quand mon ami ne s'affirme pas devant les autres (-f)
- Ne pas avoir le droit de donner son impression sur le physique d'un homme sans se faire réprimander (-f)

- Les problèmes de mon conjoint deviennent souvent les miens (-f)
- Je ne vais jamais jamais chez lui, car j'ai peur qu'une de ses sœurs soit là. Elle est jalouse (-f)
- Se faire demander cinquante fois si on aime la personne (-f)
- Discuter d'argent avec son ami (-f)
- S'efforcer d'être toujours de son avis, plier malgré soi à ses exigences (-f)
- Se questionner sur notre vie de couple actuelle qui est plutôt conflictuelle (-f)
- Petites discussions animées (-f)
- Avoir des différences d'opinions (-f)
- Quand votre ami exige de vous d'être parfaite (-f)
- Lorsque je sors sans le dire à mon chum (-f)
- Que la personne ne comprenne pas le sens de ma phrase (-g)
- Lorsqu'un ami qui a des problèmes me demande de l'aider à les résoudre (-f)

Relations sexuelles (4)

- Dans les premières relations sexuelles, avoir des difficultés (-f)
- Penser être enceinte, même si je prend mes précautions (-f)
- Se faire prendre par les parents quand on fait l'amour à la maison (-g)
- Avoir peur de perdre une fille que tu as trompée deux fois (-g)

Problèmes d'agencement (11)

- Difficulté à trouver un partenaire qui convienne à mes aspirations et désirs (-f)
- Ne pas vouloir demeurer avec une personne qui le désire (-f)
- Éviter d'avoir des relations amoureuses (-f)
- Être aimée de quelqu'un, mais ne pas l'aimer autant que lui (-f)
- Être avec un garçon qui me plaît, mais à qui je ne me plais pas (!-)
- Se faire déranger tous les jours par une personne aimable (-f)
- D'être en amour avec l'ami de mon chum (-f)
- Ne pas être sûre des sentiments de son chum (-f)
- Peur de rompre mes amours parce que mon ami n'était pas comme au début (-g)
- Ne pas savoir si votre amie vous aime vraiment, si elle est sincère
- Lorsqu'une relation m'empêche d'être libre (-g)

Solitude (1)

- Être seule (-f)

Autres (15)

- J'ai peur de faire des gaffes lorsque je suis avec mes amis (-f)
- Toujours bien paraître, être toujours à son meilleur (-f)
- Un copain qui demeure à 4 heures du collège et qui ne peut pas venir souvent te rendre visite (-f)
- Lorsque je m'inquiète d'un ami qui conduit dans de mauvaise conditions de température (-f)
- Être avec deux amis qui ne s'aiment pas (-f)
- Demander un service à une amie (-f)
- Attendre un ami en retard (-f)
- Se faire poser des tas de questions sur ma vie (-g)
- Ne pas savoir si elle *foire* avec un autre tandis que tu étudies à la maison (-g)
- Rencontrer une amie qui vient de te quitter (-g)
- Rencontrer une ancienne amie (-g)
- La jalousie (-g)
- Trop vouloir bien faire (-g)
- Manque de diplomatie avec mon amie (-g)
- Je ne suis qu'un idiot en amour (-g)

Positif (46)

Retour (7)

- Lorsqu'il revient du collège (+f)
- Des amis que tu n'as pas vus depuis longtemps te rendent visite (+f)
- Quand mon «gros trésor» vient me voir, ou quand il vient me chercher le vendredi (+f)
- Ton chum arrive, tu ne l'attendais pas (+f)
- Retour de conjoint après 10 mois de séparation à cause des études (+f)
- Revoir un ancien chum (+f)
- Revoir son chum quand ça fait longtemps que tu ne l'as pas vu (+f)

Rencontre (8)

- Début d'une relation amoureuse (+f)
- Avoir le coup de foudre (+f)
- Commencer à sortir avec un gars et que tout va bien (+f)
- Connaître quelqu'un (+f)
- Ne pas savoir comment aborder une personne de son goût (+g)

- Connaître une nouvelle fille (+g)
- La première rencontre (+g)
- La rencontre de ses parents (+g)

Fréquentations (31)

- Se sentir bien et apppréciée (+f)
- Aimer une fille (+g)
- Sentir qu'on fait plaisir (+f)
- Lorsque les relations vont très bien (+g)
- Être heureux et rire à en avoir mal au ventre (+f)
- Lorsqu'un ami est heureux d'un événement (+f)
- Avoir hâte de voir ou de faire une nouvelle chose avec lui (+f)
- Pratiquer des activités avec ton chum (+f)
- Tout va bien, je suis très heureuse
- Rester calme quand on est fatiguée et qu'on n'endure plus personne (+f)
- Avoir de la difficulté à se rejoindre à cause de nos occupations (+f)
- Être avec son ami (+f)
- D'être avec l'être aimé (+f)
- Quand je suis seule avec lui (+f)
- Savoir qu'elle est heureuse (+g)
- Être avec une copine qu'on apprécie beaucoup (+f)
- Voir mon chum toutes les fins de semaine et le plus souvent possible (+f)
- J'aimerais lui faire plaisir tous les jours (+g)
- Aimer son chum (+f)
- Se chicaner avec son ami (+f)
- Aimer, quelques fois, avoir une querelle avec son chum (+f)
- Sortir avec des amis (+f)
- Avoir des amis sur qui je peux compter (+f)
- Vouloir bien paraître physiquement (+g)
- Sortir avec une fille (+g)
- Fréquenter une fille qui sort avec un gars plus gros que moi (+g)
- Être très heureux avec une fille (+g)
- Quand tout va bien entre nous deux (+g)
- Savoir pouvoir compter sur une personne que j'aime beaucoup (+g)
- Quelqu'un arrive en retard (+g)
- J'aimerais lui parler davantage (+g)

4 - Famille (118)

Positif (51)

Support moral et financier (11)

- Appui financier des parents (+f)
- Mes parents me financent trop bien (+g)
- Savoir que mon père est là pour m'encourager à atteindre mes objectifs (+g)
- Ils m'appuient dans mes études (+f)
- Support moral de la famille (+f)
- Bonnes relations avec mes frères et sœurs (+f)
- Ma mère me félicite et m'embrasse lorsque j'ai de bonnes notes (+f)
- Énergie et amour des oncles et grands-parents (+f)
- Aide de ma mère (+f)
- Savoir que mes parents ont beaucoup confiance en moi (+g)
- Mes parents supportent ce que j'entreprends (+g)

Week end à la maison (6)

- Heureux de les revoir (+f)
- Revoir tes frères et sœurs (+f)
- Bons rapports avec ma mère, du moment que la durée de mes visites ne dépasse pas 3 semaines (-f)
- Quand je descends chez moi et que je revois ma mère (+f)
- À la maison en fin de semaine avec ma sœur (+f)
- Aller voir mes parents quand çà fait longtemps que je ne les ai pas vus (+f)

Entente (23)

- Essayer de plaire à mon père (+f)
- Bonne entente avec ma mère (+f)
- Coopération entre nous (+g)
- Bonnes discussions avec mon frère et ma mère (+f)
- L'harmonie familiale est stimulante (+f)
- Grand rapprochement affectif avec mon père (+f)
- On s'entraide et on s'encourage en famille (+g)
- Meilleure entente avec mon frère et ma sœur (+f)
- Les rencontres avec mon père (+f)
- Visiter mes grands-parents pour les aider (+f)

- Améliorer la communication (+f)
- Savoir que je suis beaucoup aimé par les membres de ma famille (+g)
- Le climat familial (+g)
- Je suis très bien chez moi (+g)
- Demeurer avec sa sœur (+f)
- Parents-amis (+f)
- Les réunions de famille aux fêtes (+f)
- Les discussions mouvementées avec mon frère (+g)
- Jamais eu de problèmes (+g)
- Quand je m'aperçois que je m'ennuie de ma famille (+f)
- Les rencontres avec toute la famille (+g)
- Depuis que je suis loin de chez moi, mes parents me laissent faire les choses à ma façon (+f)
- Téléphone d'une personne qui a dû s'éloigner (+f)

Auto (4)
- Ils me passent l'auto (+f)
- Avoir l'auto lorsque j'en ai de besoin (+f)
- Ma mère me prête l'auto et me laisse inviter mes amis (+g)
- Mes parents me passent l'auto (+f)

Naissance (4)
- Une naissance (+f)
- Naissance (+f)
- La naissance de l'enfant de ma sœur (+g)
- Bonnes nouvelles: mariages et naissances (+f)

Réussite et compétition (3)
- Jouer à des jeux et réussir (+f)
- Être en compétition avec mes frères et sœurs (+f)
- Envie de satisfaire mes parents avec de bons résultats (+f)

Négatif (67)
Chicanes (18)
- Toujours avoir peur de me chicaner avec mon père (-f)
- Se chicaner avec les parents (-f)
- Relations tendues avec ma mère (-f)
- Les chicanes (-f)
- Mauvaise entente entre mes parents(-f)

- Ta mère et ton père qui se chicanent (-f)
- Problèmes familiaux avec les parents (-f)
- Disputes entre frères et sœurs (-f)
- Endurer les chicanes de ménage (-f)
- Conflit avec mon père depuis plusieurs années (-f)
- Problème à m'entendre avec ma jeune sœur adolescente (-f)
- Chicane à tous les repas entre mes parents(-f)
- Chicane avec un membre de la famille (-g)
- Conflit de famille (-f)
- M'engueler avec ma mère (-f)
- Ma mère (-f)
- Chicane avec mes parents (-g)
- Je voudrais que tous soient heureux dans la famille, ça me préoccupe (-f)

Alcoolisme (3)
- Ton père qui prend un coup (-f)
- Mon père prend beaucoup de boisson (-f)
- Père alcoolique (-f)

Maladie et mort (6)
- Quelqu'un sur le point de mourir (-f)
- Quelqu'un de malade (-f)
- Santé de ma mère (-f)
- Mort de ma grand-mère (-f)
- Ta mère qui apprend qu'elle a un début de cellules cancéreuses au col de l'utérus (-f)
- Ta mère qui entre à l'hôpital pour se faire opérer (-f)

Grands-parents (4)
- Rencontrer la vieille parentée (-f)
- Les négativités des parents âgés (-f)
- Ma grand-mère demeure chez moi (-f)
- Obligée de respecter et d'être toujours de la même opinion que ma grand-mère (-f)

Jalousie et envie (1)

- Endurer les jalousies familiales (-f)

Parenté (2)

- Visites *quétaines*, mais obligatoires chez les tantes (-f)
- Mon beau-frère me dit comment faire les choses (-g)

Relations frère(s)-sœur(s) (7)

- Ma petite sœur me tombe sur les nerfs (-f)
- Ma sœur réussit mieux que moi à l'école (-f)
- Mes sœurs plus jeunes me critiquent, ne me comprennent pas (-f)
- Me disputer avec ma sœur (-f)
- Quand mes sœurs vont tout dire à mes parents (-f)
- Des contretemps avec ma sœur (-f)
- Difficultés entre frères et sœurs (-g)

Relations parents-enfants (21)

- Peur de décevoir mes parents (-f)
- Ton père qui refuse de te donner de l'argent (-f)
- Opinion de mon père sur mon orientation scolaire (-f)
- Mon père m'abaisse devant mes sœurs (-f)
- Prendre position pour mon père ou pour ma mère (-f)
- Endurer chaque membre de la famille (-f)
- Ma mère parle sans arrêt, j'ai de la difficulté à étudier (-f)
- Gênée de demander de l'argent (-f)
- Mes parents ne me passent pas l'auto (-f)
- Essayer d'avoir une atmosphère calme (f)
- Mes parents veulent que je sorte avec un garçon de mon âge (-f)
- Ma mère qui me crie après (-g)
- Conflit entre deux membres de la famille (-g)
- Aucun signe d'encouragement de mon père pour mes études (-g)
- Pas de famille, sauf mon père, à qui je ne parle plus (-g)
- Se sentir envahi dans son indépendance (-g)
- J'ai fait quelque chose de mal et mes parents ne sont pas contents (-g)
- Mes parents me parlent de choses que je ne voudrais pas entendre (+g)
- Être obligée de répondre aux goûts de deux familles (celle de mon ami

et la mienne) (-f)
- Quand tu ne sais trop quoi dire ou ne pas dire (-f)
- Avoir des différences d'opinions (-f)

Divorce et départs (3)
- Avoir peur que mon frère se divorce (-g)
- Divorce de mes parents (-f)
- Départ d'un membre de la famille pour 6 mois (-f)

Problèmes financiers (2)
- Mes parents ont des problèmes financiers (-f)
- Je me prive (finances) pour ne pas faire de peine aux parents (-g)

5 - Santé (72)

Maladie (21)

- Découverte d'une maladie grave (-f)
- J'ai attrapé la grippe 3 fois pendant l'hiver (-f)
- Quand j'ai les symptômes de la grippe et que je dois demeurer attentive au cours (-f)
- La grippe affecte mon humeur (-f)
- Des ulcères au duodénum (-f)
- Mal de dos, lorsque je suis stressée (-f)
- Des brûlements d'estomac lorsque tu as trop de travail (-f)
- Quand je suis malade (-f)
- Tout va bien de ce côté (+g)
- Opération pour le nez (-f)
- Problèmes de santé depuis deux ans (anémie, virus, etc.) (-f)
- Je suis portée à être malade (-f)
- Problèmes de peau (-f)
- Problèmes de santé (-g)
- Ma rotule fracturée ne reprend pas (-g)
- Le côté des doigts me pique, je me gratte assez souvent (-f)
- Un accident (-g)
- Être en santé (+f)
- Opérée pour le cœur (+f)
- Pas de problème de santé (+f)
- J'aime mon corps et je me sens bien dans ma peau (+g)

Handicap (3)

- Un petit strabisme me cause des problèmes, mais rien de grave (-f)
- Ma vue est basse (-g)
- Peur de ne pas marcher comme avant (-g)

Fatigue et sommeil (7)

- Mal dormir après avoir étudié trop tard (f-)
- Sommeil agité la veille d'un examen (-f)
- Le plaisir de se coucher lorque tout ton travail est terminé (+f)
- Me priver de sortir parce que je suis trop faible (-f)

- J'ai de la misère à aller à tous mes cours, je suis fatiguée (-f)
- Je suis souvent fatigué(f-)
- Toujours fatiguée à cause d'une mononucléose (-f)

Obésité (3)

- Ma grosseur est un handicap pour moi (-f)
- Je tend vers l'embompoint (-f)
- J'ai commencé à faire attention à ma ligne (+f)

Craintes de la maladie ou d'un handicap (5)

- Peur d'avoir des maladies (-f)
- Peur d'être malade (-g)
- Peur d'avoir un problème grave lorsque j'ai des douleurs (-f)
- D'avoir un dos rond plus tard (-f)
- Faire du rhumatisme plus tard à cause des accidents que j'ai eus (-f)
- Peur de faire des crises d'asthme (-f)
- Peur de manquer des cours à cause de mon asthme (-f)
- Peur de me faire réopérer pour le nez. Il fonctionne mal (-g)

Craintes des spécialistes de la santé (6)

- Peur de rentrer à l'hôpital (-f)
- Aller chez le médecin toutes les semaines pour vérifier si ma santé est bonne (-f)
- J'ai des plaques rouges sur le bras et j'ai peur d'aller voir le médecin (-g)
- Aller passer un premier examen gynécologique (-f)
- Peur d'aller chez le dentiste (-f)
- Aller chez le dentiste pour des problèmes de dents (-f)

Exercice (13)

- Pas assez d'exercice (-f)
- Peur de ne pas être assez en forme pour faire un sport quelconque (-g)
- Perdre sa condition physique à cause d'une blessure (-g)
- Lorsque je suis en compétition avec mon amie, on dirait que le coeur va m'arrêter (-f)
- Trouver le temps de faire des activités pour se tenir en forme (-f)
- Être en pleine forme (+f)
- Faire beaucoup de sport (+f)
- Je fais beaucoup d'activité physique, et je suis en bonne forme (+g)
- Voir les améliorations de mon corps pendant mon conditionnement (+f)
- Les sports et les loisirs (+g)

- Être en forme et maintenir cette forme (+g)
- Jouer au hockey (perdre ou gagner) (+g)
- Après avoir fait du sport (+f)

Drogues (cigarettes, médicaments, etc.) (5)

- Ne fume pas, ne bois pas (+f)
- Essayer d'arrêter de fumer, mais je manque de volonté (-f)
- Il faut que j'arrête de fumer (-g)
- Avoir fumé un paquet de cigarette pendant la journée (-g)
- Le matin, la cigarette me fait tousser et j'ai de la difficulté à respirer (-g)

Contraception et menstruations (3)

- Les maux de cœur, le premier jour que tu prends la pilule (-f)
- Lorsque mes menstruations arrivent (-f)
- Faire un examen quand je suis menstruée (-f)

Quelqu'un de malade (3)

- S'inquiéter pour la santé de sa mère (-f)
- Ma mère est malade (-g)
- Voir quelqu'un de malade ou qui ne se sent pas bien (-f)

6 - Finances et travail (parascolaire) (122)

Manquer d'argent (16)

- Peur de ne pas avoir assez d'argent pour pouvoir finir la semaine (-f)
- Peur de ne pas pouvoir sortir la fin de semaine, manque d'argent (-f)
- Pas d'argent pour aller veiller (-f)
- Le manque d'argent est une préoccupation majeure (-f)
- Finances pas toujours bonnes à l'école (-g)
- Ne pas savoir si on va avoir de l'argent demain (-f)
- Manquer d'argent me donne de l'ambition (+g)
- Lorsque je me sens serrée après avoir trop dépensé (-f)
- J'ai parfois des problèmes d'argent, mais pas souvent (-g)
- Manque d'argent (-g)
- La difficulté d'arriver à chaque fin de mois (-g)
- Je n'ai jamais assez d'argent (+g)
- Peur de manquer d'argent (+g)
- L'argent que je dois dépenser pour rester à l'école (-g)
- Quand je sais que je n'arrive pas à la fin du mois (-g)
- Avoir assez d'argent, mais pas de temps pour la dépenser (29 heures de cours, 24 heures de travail) (-f)

Argent des parents (7)

- Je sais qu'il y a toujours mes parents en arrière pour m'aider ($) (+f)
- Demander de l'argent à ton père, parce que tu ne travailles pas, pour magasiner ou sortir avec des amis (-f)
- Avoir des parents qui aident aux finances (+f)
- Ne pas travailler et dépendre des parents (-f)
- Mes parents me financent beaucoup (+g)
- Mon père oublie de déposer de l'argent dans mon compte, et me faire dire que je n'ai pas de fonds (-g)
- Quand mon père ne dépose pas assez d'argent pour que je fasse le voyage prévu (-g)

Double emploi (36)

- Je travaille pour mon père et une de mes tantes me menace toujours de partir (-f)
- Faire plusieurs jobs en même temps (-f)

- Travail entre mes heures de cours (+f)
- C'est dur d'aller à l'école la semaine et de travailler la fin de semaine (-f)
- Je travaille pour mon père et je veux toujours faire le mieux possible (+f)
- Savoir que l'on fait du bon travail et qu'on se le fait dire (+g)
- Ne pas pouvoir travailler à l'extérieur car je n'ai pas de temps disponible (-f)
- Supporter d'être debout (-f)
- Le travail que je fais me procure beaucoup de plaisir, car je suis avec le public (+f)
- Rester patiente avec les clients (-f)
- Courir pour aller au travail (-f)
- Il y a un froid avec ma patronne et moi, mais rien d'important (-f)
- Se conformer aux horaires de travail qu'on m'impose (-f)
- Quand tu reçois ta paye (+g)
- Travailler assez pour avoir assez d'argent pour mes propres dépenses (+f)
- Je n'ai pas d'emploi (-f)
- Suivre des cours le soir pour donner un meilleur rendement au travail (-f)
- Mon travail de fin de semaine me stimule, j'aime rencontrer des gens hors de l'école (+f)
- Entrevue pour un emploi (-f)
- Le travail de fin de semaine prend beaucoup de mon temps, mais j'aime ça (+f)
- Changer d'emploi et apprendre quelque chose de différent (+f)
- Lorsque je peux travailler pour me gagner un peu d'argent (+g)
- Quand je travaille, je me sens bien, je ne pense pas à mes ennuis (+f)
- M'engueuler ou me faire engueuler par les clients (-f)
- La paye chaque semaine (+g)
- Si je ne travaille pas, je risque de me mettre de la pression (-g)
- Manquer de temps pour que mon travail soit bien fait (-g)
- On est toujours surveillé au travail (-g)
- Savoir que mon travail est de bien jouer au hockey et de bien étudier, sans me soucier de l'argent (+g)
- Les employés qui se prennent pour des boss (-g)
- J'ai peur de mal faire (-g)
- Mon travail est stressant, je cours pour faire quelque chose (+g)
- Savoir que j'occuperai un emploi seulement si j'en ai le goût (+g)
- Avoir peur d'être trop fatiguée pour travailler toute la nuit (-f)

- Peur d'être en retard au travail (-f)
- L'envie de faire n'importe quoi comme travail pour prendre de l'expérience pour l'avenir et faire de l'argent (+f)

Emploi d'été (12)

- Ne pas savoir si on va avoir un travail pour l'été ou après avoir fini nos études (-f)
- Lorsque je travaille au terrain de jeu l'été, ça m'aide (+f)
- Peur de ne pas trouver d'emploi d'été (-f)
- Je travaille dans un motel l'été, donc je manque d'argent l'hiver (+f)
- Ne pas travailler une seule fois pendant l'été (-f)
- J'ai peur de ne pas me trouver d'emploi d'été (-f)
- Le besoin de me trouver un emploi pour l'été (-f)
- Peur de ne pas trouver un emploi à l'été (-g)
- Être obligé de travailler l'été pour se payer deux sessions à Laval (-g)
- J'ai eu des problèmes financiers car je ne travaillais pas l'été et que je ne voulais pas demander de l'argent à mes parents (-g)
- Je ne suis pas certain d'avoir un emploi cet été (-g)
- Obligée de travailler pour étudier, peur de manquer de temps pour étudier (-f)

Faire attention pour arriver (20)

- Mon travail se terminera en avril, où vais-je prendre l'argent pour mes dépenses personnelles? (-f)
- Toujours calculer les finances (-f)
- Manquer d'argent pour pouvoir m'habiller à mon goût (-f)
- Beaucoup de difficulté à vivre avec mon maigre revenu (-f)
- Ne pas pouvoir sortir et t'habiller comme tu le voudrais (-f)
- Peur de manquer d'argent avant la fin de la session (-f)
- Manque d'argent, peux pas faire ce que je veux (-f)
- Je sors, mais je dois faire attention à mes dépenses (-f)
- Pas les moyens de sortir régulièrement les fins de semaine (-f)
- Pas autonome financièrement (-f)
- Voir une copine qui gaspille à tour de bras tandis que toi, tu te serres la ceinture (-f)
- Vivre seulement avec sa bourse (-f)
- Je demeure chez mes parents, mais j'aimerais avoir plus d'argent pour sortir (-f)

- J'arrive à vivre, mais je n'ai pas toujours de bons aliments dans le réfrigérateur (+f)
- Être obligée de faire un budget (cela m'empêche de dépenser) (+f)
- Manque d'argent pour sortir (-f)
- Je ne sais pas si je vais terminer mon année scolaire avec l'argent que j'ai (-g)
- Très dépensière lorsque je n'ai pas d'argent à mon goût (-f)
- Ne sais pas si je peux me permettre de dépenser plus, car il peut toujours y avoir des imprévus (-f)

Argent pour sortir ou s'habiller ou manger (18)

- Lorsque je n'ai pas d'argent pour sortir (-f)
- Revenus insuffisants pour nourriture, impossible de trouver un endroit ou habiter, calme (-f)
- J'aimerais avoir plus d'argent pour combler mes caprices (-f)
- Avoir assez d'argent pour se payer des gâteries (+f)
- Manque d'argent pour le loyer, je prends un seul repas par jour (-f)
- Je n'ai pas d'argent pour m'acheter ce que je voudrais: une auto (-f)
- Quand je n'ai pas assez d'argent pour payer mon transport pour l'école (-f)
- Quand je manque d'argent pour aller faire mon épicerie (-f)
- J'essaie de bien vivre avec ce que j'ai (+f)
- Ne pas avoir assez d'argent pour pouvoir acheter une maison avec mon ami (-f)
- Je manque d'argent pour sortir (-g)
- Manque pas d'argent pour bouffer, mais pour sortir avec les chums, oui (-g)
- Manquer d'argent juste avant de sortir dans un bar, cinéma ou autres (-g)
- Lorsque j'arrive à la caisse de l'épicerie et qu'il me manque d'argent pour payer ce que j'ai dans mon panier (-g)
- J'aime sortir, mais je ne peux pas. Pour ne pas y penser, je prends de longues marches (-g)
- Lorsque je n'ai plus d'argent pour passer la fin de semaine (-g)
- Je manque parfois d'argent pour mes sorties (-g)
- Manquer d'argent pour faire ce qu'on a envie (-f)

Bourse (9)

- Une bonne bourse d'études (+f)
- Avoir une bonne bourse, tandis que la sœur n'en a pas eue (-f)

- Mon prêt est arrivé au mois de décembre (-f)
- Manque d'argent, car le gouvernement ne force pas trop pour nous aider (-g)
- J'ai hâte d'avoir mon chèque de bourse (+g)
- Attendre la bourse et le prêt (-g)
- Attendre depuis 1 mois après ton prêt et bourse (-g)
- Sans savoir si je vais travailler après mes études, je devrais rembourser mes prêts (-f)
- Le gouvernement me coupe pour le prêt et bourse (-g)

Avenir et $ (4)

- Je devrais travailler rendue à l'université (-f)
- J'aimerais avoir plus d'argent pour assurer mon avenir à l'université (-f)
- Je veux me trouver un emploi à temps plein, car je suis en collégial 3 (+f)
- Peur de manquer d'argent pour faire mes études (-f)

7 - Loi (25)

Police (10)

- Problèmes avec la police à cause du vol (-f)
- La vue d'une police (-f)
- Rencontrer un membre de l'autorité dans une situation embarrassante (-g)
- Se faire suivre par une police lorsque tu n'est pas attaché (-g)
- J'ai eu des démêlés avec la police au sujet des amendes qu'il m'avait données (-g)
- Peur de la police quand je *pète la baloune* (-g)
- Savoir que la police est là pour te protéger (+g)
- Se faire arrêter par un flic (-g)
- De voir arriver une police pour te donner une contravention (-g)
- Lorsque j'ai eu mon accident d'auto et que je suis parti dans la voiture de police. Ils me sauvaient (-g)

Infraction au code de la route (14)

- Respecter le code de la route (+f)
- Peur de perdre mon permis de conduire, il ne me reste plus qu'un point (-g)
- Souvent je conduis une auto sans avoir de permis ou d'assurance (-g)
- Quand tu conduis et que tu sais que tu n'as pas suivi la loi (+g)
- Oublier d'attacher ta ceinture et payer l'amende de 25$
- Se faire arrêter pour avoir tourné où tu ne devais pas (-f)
- J'espère ne pas me faire prendre pour l'opération *minoune*, car je n'aurais plus d'auto (-g)
- Lorsque quelqu'un roule vite, j'ai peur des accidents et aussi de me faire arrêter (-f)
- La peur de se faire prendre quand tu roules à fond sur ta moto (+g)
- Les excès de vitesse (-f)
- Rouler toujours trop vite avec l'auto de mon chum (-f)
- Contravention (-f)
- Se faire arrêter (-f)
- Peur de me faire arrêter pour excès de vitesse (-g)

Conduire une auto (1)

- Conduire une auto

8 - Autres (27)

Voyages (2)

- Faire un voyage à l'étranger et avoir hâte d'arriver (+f)
- Je suis allée en voyage pendant le temps des fêtes (+f)

Sports et loisirs (7)

- Volley-inter (+f)
- Faire de l'équitation avec mon chum (+f)
- La vision des pentes de ski lorsque tu arrives (+f)
- Faire de la moto (+f)
- Faire du sport en équipe (+g)
- Jouer de la musique avec des amis et se faire regarder par des inconnus (+g)
- Savoir si je pourrais aller faire du ski au Mont Saint-Anne avec ma sœur (+f)

Rencontres (4)

- Dans une discothèque, lorque mon ancien *chum* et ses amis me narguent (-f)
- J'ai hâte de revoir ma fille (+g)
- La gêne quand je sors, j'aimerais rencontrer des personnes, mais je suis gênée (-f)
- Des conflits avec mes amis (-f)

Avenir (6)

- Peur de l'avenir (-f)
- J'ai hâte que l'école soit finie (+g)
- J'ai hâte de travailler (+g)
- La peur de ne pas être à la hauteur dans n'importe quel domaine (-f)
- La mort (-g)
- J'ai hâte à l'été (+g)

Autres (8)

- D'acheter ou faire quelque chose pour mon ami, juste pour lui faire plaisir (+f)
- Pas assez d'argent pour acheter une auto et être autonome (-f)
- Je déteste l'hiver (-f)
- Quand je ne suis pas habillée à mon goût, je me sens mal dans ma peau (-f)
- La vie en ville (-g)
- La vie trop mouvementée (-g)
- Attendre après quelqu'un (-g)
- Gagner un *gratteux* (+g)

ANNEXE 3

Questionnaire 2
et
choix étudiant en pourcentage

ÉLABORATION D'UNE ÉCHELLE DE MESURE DES ÉVÉNEMENTS STRESSANTS DE LA VIE DU CÉGÉPIEN

Chères étudiantes,
Chers étudiants,

Nous sollicitons votre aide pour participer à une étape de l'élaboration d'une échelle de mesure qui permettra d'identifier et de quantifier les principaux événements stressants de la vie que peuvent vivre des cégépiens dans leur collège et dans leur environnement social.

Cette étape consiste essentiellement à juger de la pertinence des événements issus de notre premier questionnaire. Pour ce faire, nous vous proposons d'utiliser l'échelle de mesure suivante:

ÉVÉNEMENTS	STRESS		
1. Vie à l'école	POSITIF	SANS IMPACT	NÉGATIF
1.10 Dormir pendant un examen			

- Si l'événement vous semble **stressant**, mais **plaisant**, vous faites un crochet dans la case située sous «positif».
- Si l'événement vous semble **stressant**, mais **déplaisant**, vous faites un crochet dans la case située sous «négatif».
- Si l'événement ne vous semble **pas stressant**, vous faites un crochet dans l'espace prévu sous «sans impact».
- Si l'ensemble des événements énumérés dans la catégorie ne vous semble pas complet, faites vos ajouts à la fin de l'énumération dans la partie «autres».

Merci de votre précieuse collaboration!

Luc Chiasson
Responsable de recherche

ÉVÉNEMENTS	STRESS			
1. Vie à l'école	**POSITIF**	**SANS IMPACT**	**NÉGATIF**	**ESPACE RÉSERVÉ**
1.1 L'approche des examens de mi-session ou de fin de session	11,11	0,00	88,89	
1.2 Préparer ou étudier un examen	14,44	13,33	72,22	
1.3 Faire un examen	16,67	8,89	74,44	
1.4 Avoir un trou de mémoire pendant un examen	0,00	1,11	98,89	
1.5 Attendre le résultat d'un examen	25,56	18,89	55,56	
1.6 Échouer un examen ou un cours	1,11	2,22	96,67	
1.7 Réussir un examen ou un cours	2,13	6,74	1,12	
1.8 Abandonner un cours	6,89	43,33	47,78	
1.9 Être méprisé(e) pour avoir échoué un examen	0,00	12,22	87,78	
1.10 Être complimenté(e) pour avoir réussi un examen	87,78	11,11	1,11	
1.11 Suivre des cours dans deux institutions différentes	8,89	44,44	46,67	
1.12 Être en compétition à l'intérieur des cours	38,89	23,33	37,78	
1.13 Assister à un cours intéressant	68,89	31,11	0,00	
1.14 Assister à un cours inintéressant	2,22	47,78	50,00	
1.15 Étudier	7,78	45,56	36,67	

ÉVÉNEMENTS	STRESS			
1. Vie à l'école	POSITIF	SANS IMPACT	NÉGATIF	ESPACE RÉSERVÉ
1.16 Échouer un examen ou un cours	1,12	3,37	95,51	
1.17 Réussir un examen ou un cours	91,11	7,78	1,11	
1.18 Étudier ou faire des travaux le soir et la fin de semaine	11,11	35,56	53,33	
1.19 Manquer de temps pour étudier un examen ou faire un travail	0,00	2,22	97,78	
1.20 Faire des travaux en équipe	38,89	43,33	17,78	
1.21 Faire des travaux longs	16,67	24,44	58,89	
1.22 Faire un stage	55,56	33,33	21,11	
1.23 Faire une expérience de laboratoire	40,00	37,78	22,22	
1.24 Connaître des gens dans le cégep	73,33	26,67	0,00	
1.25 Souffrir de solitude dans le cégep	0,00	13,33	86,67	
1.26 Se sentir constamment regardé(e)	4,44	20,00	75,56	
1.27 Rendre service à d'autres étudiants	75,56	24,44	0,00	
1.28 Vivre la première semaine de cours	40,00	30,00	30,00	
1.29 Avoir un horaire fixe	37,78	55,56	6,67	
1.30 Être en retard	1,11	15,56	83,33	

ÉVÉNEMENTS	STRESS			
1. Vie à l'école	POSITIF	SANS IMPACT	NÉGATIF	ESPACE RÉSERVÉ
1.31 Être à l'heure	46,67	52,22	1,11	
1.32 Se rendre à l'école en auto ou en autobus	20,73	52,44	26,83	
1.33 Faire un exposé oral devant la classe	14,44	1,11	84,44	
1.34 Être dans un cours où les élèves ne sont pas sociables	0,00	18,89	81,11	
1.35 Avoir un professeur qui n'aime pas répondre aux questions	0,00	11,11	88,89	
1.36 Rencontrer un professeur au sujet d'un travail	27,78	47,78	24,44	
1.37 Ne pas s'entendre avec un professeur	0,00	8,89	91,11	
1.38 Bien s'entendre avec un professeur	75,56	24,44	0,00	
1.39 Avoir un professeur qui ne respecte pas les étudiants	0,00	6,67	93,33	
1.40 Avoir un professeur qui enseigne trop vite	0,00	2,22	97,78	
1.41 Avoir un professeur qui pousse dans le dos	12,22	5,56	82,22	
1.42 Faire une demande d'admission au cégep ou à l'université	27,78	31,11	41,11	
1.43 Choisir son champ d'études au cégep ou à l'université	34,44	28,89	36,67	
1.44 Être refusé(e) au cégep ou à l'université	1,11	1,11	97,78	
1.45 Avoir besoin de notes élevées pour être accepté(e) au cégep ou à l'université	14,44	5,56	80,00	

ÉVÉNEMENTS	STRESS			
1. Vie à l'école	POSITIF	SANS IMPACT	NÉGATIF	ESPACE RÉSERVÉ
1.46 Décider de son choix de carrière	40,00	16,67	43,33	
1.47 Trouver un emploi dans son champ d'études	49,99	7,78	43,33	
1.48 Être accepté(e) au cégep ou à l'université	90,00	3,33	6,67	
1.49 Demeurer dans les résidences d'étudiants	16,85	52,81	30,34	
1.50 Demeurer en appartement	49,44	35,96	14,61	
1.51 Demeurer en chambre	21,36	39,33	39,33	
1.52 Vivre en ville	33,33	43,33	23,33	
1.53 Faire les tâches ménagères	11,11	60,00	28,89	
Autres				

ÉVÉNEMENTS	STRESS			
2. Vie affective	POSITIF	SANS IMPACT	NÉGATIF	ESPACE RÉSERVÉ
2.1 Mettre fin à une relation amoureuse	2,22	3,33	94,44	
2.2 Subir l'éloignement prolongé d'une personne aimée	3,33	1,11	95,56	
2.3 Ne pas avoir d'autre ami(e) que son (sa) partenaire	4,44	22,22	73,33	
2.4 Être avec des gens qui ne s'aiment pas	0,00	11,11	88,89	
2.5 Avoir des divergences d'opinions avec quelqu'un(e)	19,89	32,22	48,89	
2.6 Avoir un(e) ami(e) qui veut plus avoir que tu ne peux lui donner	2,22	4,44	93,33	
2.7 Se faire demander des comptes sur ses allées et venues	1,11	13,33	85,56	
2.8 Se faire poser des questions sur ses sentiments	23,33	23,33	53,33	
2.9 Avoir des relations avec la famille de son ami(e)	60,00	28,89	11,11	
2.10 Avoir un(e) ami(e) qui ne s'affirme pas devant les autres	4,44	27,78	67,78	
2.11 Ne pas avoir le droit de donner son impression sur le physique d'un gars ou d'une fille	1,11	34,44	64,44	
2.12 Résoudre le problème d'un(e) ami(e)	74,44	11,11	14,44	
2.13 Être toujours du même avis que le partenaire	19,89	35,56	45,56	
2.14 Satisfaire aux exigences de son ami(e)	30,00	14,44	55,56	
2.15 Faire attention à son apparence	53,33	31,11	15,56	

ÉVÉNEMENTS	STRESS			
2. Vie affective	**POSITIF**	**SANS IMPACT**	**NÉGATIF**	**ESPACE RÉSERVÉ**
2.16 Ne pas savoir quoi dire ou quoi ne pas dire	0,00	8,89	91,11	
2.17 Se faire narguer dans un endroit public	5,56	4,44	90,00	
2.18 Vouloir toujours bien faire	35,56	17,78	46,67	
2.19 Sortir sans le dire à son ami(e)	4,44	37,78	57,78	
2.20 Manquer de diplomatie avec son ami(e)	0,00	18,89	81,11	
2.21 Rencontrer un(e) ancien(ne) ami(e)	81,11	12,22	6,67	
2.22 Être jaloux(se)	1,11	8,89	90,00	
2.23 Demander un service à son ami(e)	33,33	42,22	24,44	
2.24 Avoir des relations sexuelles	80,00	15,56	4,44	
2.25 Être enceinte	18,60	13,95	67,44	
2.26 Avoir mis une fille enceinte	6,82	9,09	84,09	
2.27 Utiliser des moyens de contraception	51,11	33,33	15,56	
2.28 Faire l'amour sans moyen de contraception	2,22	8,89	88,89	
2.29 Ne pas avoir d'ami(e)	3,33	20,22	76,56	
2.30 Ne pas vouloir demeurer avec une personne qui le désire	3,33	30,00	66,67	

ÉVÉNEMENTS	STRESS			
2. Vie affective	POSITIF	SANS IMPACT	NÉGATIF	ESPACE RÉSERVÉ
2.31 Éviter d'avoir des relations sexuelles	4,49	28,09	67,42	
2.32 Aimer un gars ou une fille	88,76	10,11	1,12	
2.33 Ne pas être certain(e) de l'amour du partenaire	0,00	4,44	95,56	
2.34 Ne pas être certain(e) de son amour pour le partenaire	0,00	5,56	94,44	
2.35 Être en amour avec l'ami(e) de son(sa) conjoint(e)	5,56	7,78	86,67	
2.36 Se sentir moins libre à cause d'une relation amoureuse	2,22	20,00	77,78	
2.37 Avoir un(e) ami(e) qui demeure loin du cégep	4,44	32,22	63,33	
2.38 Avoir une relation tendue avec un copain ou une copine	4,44	7,78	87,78	
2.39 Revoir un(e) ancien(ne) ami(e)	78,89	13,33	7,78	
2.40 Connaître une nouvelle personne	87,78	12,22	0,00	
2.41 Avoir le coup de foudre	87,64	6,74	5,62	
2.42 Chercher à savoir comment aborder une personne de son goût	45,56	8,89	45,56	
2.43 S'engager dans une relation amoureuse	83,15	8,89	7,87	
2.44 Rencontrer les parents de son ami(e) pour la première fois	61,11	6,67	32,22	
2.45 Se sentir apprécié(e) par ses amis	88,80	11,11	0,00	

ÉVÉNEMENTS	STRESS			
2. Vie affective	POSITIF	SANS IMPACT	NÉGATIF	ESPACE RÉSERVÉ
2.46 Participer au bonheur d'un(e) ami(e) relativement à un événement précis	85,56	14,44	0,00	
2.47 Avoir de la difficulté à se rejoindre à cause des occupations	3,33	12,22	84,44	
2.48 Être avec son ami(e)	77,56	24,44	0,00	
2.49 Savoir que son ami(e) est heureux(se)	86,67	12,22	1,11	
2.50 Avoir des amis	85,56	14,44	0,00	
2.51 Préquenter une fille ou un gars qui sont avec quelqu'un d'autre	11,11	26,67	62,22	
2.52 Pouvoir compter sur une personne qu'on aime beaucoup	85,56	13,33	1,11	
2.53 Attendre quelqu'un qui est en retard	1,11	5,56	93,33	
2.54 Désirer parler davantage à son ami(e)	52,22	25,56	22,22	
2.55 Laisser les amis de côté pour étudier	8,89	37,78	53,33	
2.56 Préparer une surprise à quelqu'un	93,33	4,44	2,22	
2.57 Être de bonne humeur	75,56	24,44	0,00	
2.58 Être de mauvaise humeur	0,00	12,22	87,78	
Autres				

ÉVÉNEMENTS	STRESS			
3. Vie familiale	POSITIF	SANS IMPACT	NÉGATIF	ESPACE RÉSERVÉ
3.1 Être aimé(e) et encouragé(e) par sa famille	84,44	13,33	2,22	
3.2 Ne pas avoir d'encouragement des parents pour étudier	0,00	25,56	74,44	
3.3 Avoir des encouragements des parents pour étudier	77,78	16,67	5,56	
3.4 Vouloir satisfaire ses parents avec de bons résultats scolaires	47,78	20,00	32,22	
3.5 Revoir les membres de sa famille	74,44	22,22	3,33	
3.6 Demeurer à la maison pour une courte période de temps	37,78	47,78	14,44	
3.7 Demeurer à la maison pour une longue période de temps	34,44	37,78	27,78	
3.8 Demeurer avec sa sœur ou son frère	37,78	45,56	16,67	
3.9 Bien s'entendre avec les membres de sa famille	77,78	18,89	3,33	
3.10 Se disputer avec les membres de sa famille	2,22	6,67	91,1	
3.11 Avoir des grands-parents qui demeurent à la maison	11,11	43,33	45,56	
3.12 Se réunir en famille	66,67	25,56	7,78	
3.13 Visiter la parenté	55,56	25,56	18,89	
3.14 S'ennuyer de sa famille	13,33	21,11	65,56	
3.15 Avoir des nouvelles d'un membre de la famille qui a dû s'éloigner	76,67	17,78	5,56	

ÉVÉNEMENTS	STRESS			
3. Vie familiale	POSITIF	SANS IMPACT	NÉGATIF	ESPACE RÉSERVÉ
3.16 Les parents donnant une plus grande liberté	86,56	13,33	1,11	
3.17 Apprendre la naissance d'un enfant	87,78	10,00	2,22	
3.18 Apprendre le mariage d'une personne	82,02	13,48	4,49	
3.19 Être en compétition avec des membres de sa famille	6,67	7,78	85,56	
3.20 Avoir des parents qui se disputent	0,00	2,22	97,78	
3.21 Avoir des parents qui ne veulent pas prêter leur automobile	1,11	21,11	77,78	
3.22 Avoir des parents qui prêtent leur automobile	83,33	16,67	0,00	
3.23 Rencontrer des personnes âgées	41,11	48,89	10,00	
3.24 Se faire conseiller par les membres de sa famille	55,56	25,56	18,89	
3.25 Devoir prendre position pour son père ou pour sa m...e	12,92	18,89	68,89	
3.26 Endurer les conflits entre les membres de la famille	1,11	7,78	91,11	
3.27 Être sans famille	1,12	20,22	78,65	
3.28 Donner son opinion dans le milieu familial	52,22	34,24	13,33	
3.29 Être comparé(e), par ses parents, aux autres enfants de la famille	7,78	12,22	80,00	
3.30 Avoir des parents qui arrivent de travailler de mauvaise humeur	3,33	11,11	85,56	

ÉVÉNEMENTS	STRESS			
3. Vie familiale	**POSITIF**	**SANS IMPACT**	**NÉGATIF**	**ESPACE RÉSERVÉ**
3.31 Avoir des parents séparés ou divorcés	4,49	12,56	83,15	
3.32 Avoir un frère ou une sœur divorcé(e)	3,33	51,11	45,56	
3.33 Avoir quelqu'un dans la famille qui se cherche un emploi	13,64	43,18	43,18	
Autres				

ÉVÉNEMENTS	STRESS			
4. Santé	**POSITIF**	**SANS IMPACT**	**NÉGATIF**	**ESPACE RÉSERVÉ**
4.1 Être malade (courte durée)	0,00	19,77	80,23	
4.2 Avoir une maladie chronique	0,00	10,47	89,53	
4.3 Être en santé	66,28	33,72	0,00	
4.4 Être sujet à attraper régulièrement des maladies	0,00	5,81	94,19	
4.5 Apprendre qu'on est atteint d'une maladie grave	1,16	0,00	98,84	
4.6 Apprendre qu'une personne qui vous est chère est gravement malade ou blessée	0,00	3,49	96,51	
4.7 S'inquiéter de la santé d'un(e) ami(e)	6,98	15,12	77,91	
4.8 Avoir un proche parent malade à la maison	1,16	6,99	91,86	
4.9 Avoir quelqu'un de malade dans sa famille	1,16	13,95	84,88	
4.10 Voir quelqu'un de malade ou qui ne se sent pas bien	0,00	43,02	56,98	
4.11 Se faire opérer	4,65	3,49	91,86	
4.12 Récupérer après une opération	54,65	17,44	27,91	
4.13 Avoir une blessure qui ne guérit pas	0,00	10,47	89,53	
4.14 Avoir une ou des allergies	0,00	36,05	63,95	
4.15 Avoir un accident d'automobile	0,00	1,16	98,84	

ÉVÉNEMENTS	STRESS			
4. Santé	POSITIF	SANS IMPACT	NÉGATIF	ESPACE RÉSERVÉ
4.16 Avoir un problème de la vue ou de l'audition	1,16	23,26	75,58	
4.17 Être handicapé(e)	0,00	15,12	84,88	
4.18 Avoir de la difficulté à dormir	0,00	16,28	83,72	
4.19 Avoir de la facilité à dormir	56,98	40,70	2,33	
4.20 Être trop souvent fatigué(e)	4,65	19,77	75,58	
4.21 Être trop gros(se)	0,00	31,40	68,60	
4.22 Être trop maigre	4,65	46,51	48,84	
4.23 Faire attention à son poids	22,09	39,53	38,37	
4.24 Être heureux(se) de son apparence physique	76,74	22,09	1,16	
4.25 Passer un examen médical	13,95	41,86	44,19	
4.26 Entrer à l'hôpital	1,16	12,79	86,05	
4.27 Aller chez le dentiste	6,98	29,07	63,95	
4.28 Prendre des médicaments	2,33	61,63	36,05	
4.29 Fumer la cigarette	17,44	34,88	47,67	
4.30 Ne pas fumer la cigarette	43,02	51,16	5,81	

ÉVÉNEMENTS	STRESS			
4. Santé	POSITIF	SANS IMPACT	NÉGATIF	ESPACE RÉSERVÉ
4.31 Ne pas consommer d'alcool	36,37	58,96	4,65	
4.32 Consommer de l'alcool	17,44	43,02	39,53	
4.33 Avoir un ou des parents alcooliques	0,00	4,65	95,35	
4.34 Consommer des drogues (cocaïne, L.S.D., etc.)	5,81	19,77	74,22	
4.35 Consommer des médicaments	0,00	40,77	59,30	
4.36 Être menstruée	4,71	36,47	58,82	
4.37 Avoir une mortalité dans la famille	1,16	1,16	97,67	
Autres				

ÉVÉNEMENTS	STRESS			
5. Activités sportives, jeux et loisirs	POSITIF	SANS IMPACT	NÉGATIF	ESPACE RÉSERVÉ
5.1 Gagner au jeu	96,.1	3,49	0,00	
5.2 Perdre au jeu	5,81	37,21	56,98	
5.3 Être en bonne forme physique	69,77	29,07	1,16	
5.4 Être en mauvaise condition physique	0,00	19,77	80,23	
5.5 Trouver le temps de faire des activités sportives ou de loisir	61,63	33,72	4,65	
5.6 Se détendre après avoir fait une activité sportive ou de loisir	62,79	37,21	0,00	
5.7 Pratiquer une activité sportive ou de loisir	74,42	25,58	0,00	
5.8 Apprendre à conduire une automobile	61,63	12,79	25,58	
5.9 Conduire une automobile	58,14	33,72	8,14	
5.10 Conduire une motocyclette	53,49	31,40	15,12	
Autres				

ÉVÉNEMENTS	STRESS			
6. Finances et travail	POSITIF	SANS IMPACT	NÉGATIF	ESPACE RÉSERVÉ
6.1 Manquer d'argent pour ses besoins primaires (nourriture, loyer, vêtements)	0,00	2,33	97,77	
6.2 Manquer d'argent pour ses loisirs	0,00	16,28	83,72	
6.3 Dépendre financièrement des parents	3,49	20,26	73,26	
6.4 Avoir assez d'argent pour ses besoins	75,58	22,09	2,33	
6.5 Avoir des parents qui aident financièrement	67,44	24,42	8,14	
6.6 Se priver (finances) pour ne pas faire de peine à ses parents	11,63	32,56	55,81	
6.7 Avoir des parents qui ont des problèmes financiers	0,00	6,98	93,02	
6.8 Demander de l'argent à ses parents	2,33	24,42	73,26	
6.9 Avoir des parents qui refusent de donner de l'argent	1,16	23,26	75,58	
6.10 Travailler pour gagner de l'argent	69,77	13,95	16,28	
6.11 Travailler à plusieurs endroits en même temps	18,60	9,30	72,09	
6.12 Travailler entre ses heures de cours	16,28	8,14	75,58	
6.13 Suivre des cours le soir pour donner un meilleur rendement au travail	40,70	16,28	43,02	
6.14 Courir pour se rendre au travail	5,81	12,79	81,40	
6.15 Manquer de temps pour que le travail soit bien fait	2,33	2,33	95,35	

ÉVÉNEMENTS	STRESS			
6. Finances et travail	POSITIF	SANS IMPACT	NÉGATIF	ESPACE RÉSERVÉ
6.16 Aller à l'école la semaine et travailler la fin de semaine	26,74	26,74	46,51	
6.17 Être apprécié(e) à son travail	87,21	12,79	0,00	
6.18 Avoir des problèmes à son travail	0,00	4,65	95,35	
6.19 Recevoir son chèque de paye	84,88	15,12	0,00	
6.20 Passer une entrevue	43,02	9,30	47,77	
6.21 Changer d'emploi	31,40	19,77	48,84	
6.22 Chercher un emploi	17,44	10,47	72,09	
6.23 Voir des gens gaspiller	3,49	70,93	25,78	
6.24 Faire un budget ou calculer ses dépenses	38,37	32,56	29,07	
6.25 Vivre seulement avec son prêt et bourse	6,14	20,93	70,93	
6.26 Dépanner lorsqu'on n'a pas beaucoup d'argent	3,49	5,81	90,70	
6.27 Manquer d'argent	0,00	0,00	100,00	
6.28 Se contenter de ce qu'on a	22,09	44,19	33,72	
6.29 Avoir un bon prêt et bourse	87,21	10,47	2,33	
6.30 Avoir un prêt et bourse trop bas	0,00	12,79	87,21	

ÉVÉNEMENTS	STRESS			
6. Finances et travail	POSITIF	SANS IMPACT	NÉGATIF	ESPACE RÉSERVÉ
6.31 Attendre son prêt et bourse	9,30	12,79	77,91	
6.32 Rembourser les prêts du gouvernement	8,14	19,77	72,09	
6.33 Avoir besoin d'argent pour poursuivre ses études	1,16	8,14	90,70	
6.34 Discuter d'argent avec son ami(e)	13,95	59,30	26,74	
6.35 Discuter d'argent avec ses parents	16,28	38,37	45,35	

ÉVÉNEMENTS	STRESS			
7. La loi	POSITIF	SANS IMPACT	NÉGATIF	ESPACE RÉSERVÉ
7.1 Se faire voler	1,16	2,35	90,47	
7.2 Faire de la prison	0,00	9,30	90,70	
7.3 Se faire arrêter par la police	0,00	6,98	93,02	
7.4 Commettre un délit mineur (p. ex., infraction au code de la route)	2,33	26,74	70,93	
7.5 Respecter le code de la route	48,84	43,02	8,14	
7.6 Passer un alcootest	3,49	17,44	79,07	
7.7 Se sentir protégé par la police	53,49	38,37	8,14	
7.8 Perdre son permis de conduire	3,49	5,81	90,70	
7.9 Conduire une automobile sans permis de conduire ou assurance	3,49	13,95	82,56	
7.10 Faire des excès de vitesse en automobile ou en moto	24,42	30,23	45,35	
7.11 Commettre un délit grave (vol, viol, etc.)	1,16	11,63	87,21	
Autres				

ANNEXE 4

Événements où il y a une différence entre le choix de réponse attendu et le choix de réponse réel des garçons et des filles

Événements où il y a une différence entre le choix de réponse attendu et le choix de réponse réel des garçons et des filles.

Afin de mesurer la différence, nous avons isolé tous les événements qui avaient un $p \leq 0{,}059$. Pour chacun des ces événements, nous avons calculé si cette différence de réponses entre les garçons et les filles était vraie dans la réponse la plus populaire. Nous avons dû procéder de la façon suivante:

- identifier la réponse la plus populaire (stress positif, sans impact ou stress négatif);
- observer s'il y a une différence entre le nombre de répondants masculins et féminins attendus et le nombre de répondants masculins et féminins réels;
- si il y a différence, vérifier si ce sont les filles ou les garçons qui sont en trop grand nombre;
- Calculer ce surplus en pourcentage.

Prenons par exemple l'événement 1.5: *Attendre le résultat d'un examen*

Tableau 4.1 Fréquences observées

	FRÉQUENCES OBSERVÉES			
	STRESS POSITIF	SANS IMPACT	STRESS NÉGATIF	TOTAUX
Filles	11	13	14	38
Garçons	12	4	36	52
TOTAUX	23	17	50	90

Tableau 4.2 Fréquences attendues

	FRÉQUENCES ATTENDUES			
	STRESS POSITIF	SANS IMPACT	STRESS NÉGATIF	TOTAUX
Filles	9,71	7,18	21,11	38
Garçons	13,29	9,82	28,89	52
TOTAUX	23,00	17,00	50,00	90

1. La réponse la plus populaire est celle qui compte le plus grand nombre d'étudiants. Dans le tableau 4.1, l'événement est considéré comme un stress négatif par 50 étudiants sur 90.

2. Dans le tableau 4.2, on observe, dans la colonne du stress négatif, qu'on aurait du s'attendre à avoir 21,11 garçons et 28,89 filles. En retournant au tableau 4.1, on constate que cette proportion est différente. Il y a en fait seulement 14 garçons pour 36 filles. Évidemment, les filles ont eu un impact particulier sur ce choix de réponse.

3. Un simple calcul nous permet de vérifier que les filles sont 14% plus nombreuses que les garçons à avoir choisi cette réponse.

   proportion attendue = 28,89 / 50 = 0,58

   proportion réelle = 36,00 / 50 = 0,72

Nous remarquons qu'il y a une différence de 14 pour 100 entre la proportion attendue et la proportion réelle. Ce pourcentage indique qu'un surplus de filles de 14% a influencé le choix étudiant attendu.

Tableau 4.3 Événements où la réponse la plus populaire a été favorisée par les garçons

Pr = proportion réelle
Pa = proportion attendue

ÉVÉNEMENTS	Pr - Pa
2.26	0,01
2.45	0,01
1.13	0,02
[illegible]	0,03
3.23	0,06
6.17	0,06
5.04	0,08
5.03	0,10
5.06	0,11
1.49	0,11
3.32	0,12
3.07	0,20

Tableau 4.4 Événements où la réponse la plus populaire a été favorisée par les filles

ÉVÉNEMENTS	Pr - Pa
1.19	0,01
1.26	0,01
1.4	0,01
2.20	0,01
2.33	0,01
2.34	0,01
2.43	0,01
2.51	0,01
2.57	0,01
4.05	0,01
1.35	0,02
2.06	0,02
2.48	0,02
1.01	0,03
2.16	0,03
3.10	0,03
3.26	0,03
7.03	0,03
1.34	0,04
2.22	0,04
2.36	0,04
2.38	0,04
3.30	0,04
4.11	0,04
4.18	0,05
2.19	0,05

ÉVÉNEMENTS	Pr - Pa
3.05	0,05
3.14	0,05
3.22	0,05
4.09	0,05
1.50	0,06
2.35	0,06
2.54	0,06
3.19	0,06
3.21	0,06
6.11	0,07
1.26	0,07
2.03	0,07
3.15	0,07
3.29	0,07
4.31	0,08
1.02	0,08
0.67	0,10
3.25	0,11
4.33	0,13
1.11	0,13
1.06	0,14
1.46	0,14
2.05	0,17
2.14	0,19
1.43	0,21

Pr = proportion réelle
Pa = proportion attendue

ISBN 2-920060-09-4